

Homo Verecundus

- Det skamfulle mennesket

Hva tenker familieterapeuter om skam i vår tid?

Utarbeidet av: Ann Veronika Strandås

Masteroppgave i familieterapi og systemisk praksis

Veileder: Siv M. Myhra

Studiested: Diakonhjemmet høgskole

Antall Ord:20499

Forord

Det er noen jeg spesielt ønsker å takke i forbindelse med denne oppgaven.

Først må jeg si tusen takk til mine informanter som var villige til å la seg intervju.

Jeg vil også si tusen takk til min veileder Siv Myhra for oppmuntring og faglige råd underveis. Jeg har satt stor pris på at du har vært så tilgjengelig og fleksibel.

En stor takk til mine medstudenter som har bidratt med råd, tips og oppmuntrende ord gjennom hele prosessen. Dere kan selv se på deres telefonlogg og facebook logg hvem dere er. Det har vært spennende og utviklende samtaler og møter. En spesiell takk til Anne Lene for kost og losji.

Takk Kjære Momo og Bilap som har stilt opp i uante timer som barnevakt. Dette prosjektet hadde ikke latt seg gjøre uten deres hjelp.

Takk til gode venner som har oppmuntret og støttet meg underveis. Jeg setter stor pris på dere. En spesiell takk til Kaja og Line som har lest og satt røde streker for meg.

Til slutt vil jeg takke min mann og mine tre barn; Andreas, Ole Emil, Astrid og Vetle. Takk for forståelse og overbærenhet, peptalks og stor tro på at dette prosjektet ville la seg gjennomføre. Det har betydd mye i denne prosessen.

Ann Veronika Strandås

Mai 2012

Innhold

1.0 Innledning	6
1.2 Bakgrunn for valg av tema	6
1.3 Egen forforståelse	7
1.4 Problemstilling og begrepsavklaring	8
1.5 Relevans/ betydning for studiets fagfelt og praksisfelt.....	8
1.6 Annen relevant forskning	9
1.7 oppbyggingen av oppgaven.....	9
2.0 Teori.....	10
2.1 Systemisk perspektiv	10
2.2 Systemteori.....	10
2.3 Kybernetikk	11
2.4 Kommunikasjonsteori.....	12
2.5 Konstruksjonisme.....	12
2.6 Det moderne samfunn	13
2.7 Diskurs.....	15
2.8.1 Narrativ tradisjon.....	15
2.8.2 Tom Andersen – Om å relatere til den andre	16
2.9.0 Språk og dialog i familieterapi	16
2.9.1 Fra klassisk til moderne skam.....	17
2.9.2 Skam i den moderne medie verden.....	18
2.9.3 Skam – et mangfoldig fenomen	18
2.9.4 Skyld og skam	19
2.9.5 Nådeløs skam	19
2.9.6 Språkløs skam.....	19
2.9.7 Skam i terapi.....	20
2.9.8 Sunn skam	20
2.9.9 Terapeutens rolle ved skamproblematikk.....	21
3.0 Metodologi.....	21
3.1 Vitenskapelig forankring.....	22
3.2 Eget ståsted for valg av metode	22
3.4 Kvalitativ metode	23
3.5 Valg av metode.....	24
3.5.1 Systematisk tekstkondensering	24
3.6 Valg av informanter.	25
3.7 Forberedelse og gjennomføring av intervju.....	25

3.8 Analyse av kvalitative data	26
4.0 Forskningsprosessen	27
4.1 Å få et helhetsinntrykk.....	27
4.2 Fra villnis til temaer	27
4.3 Fra temaer til koder	27
4.4 Fra kondensering til beskrivelser og begreper	28
4.5 Undersøkelsens kvalitet	28
4.5.1 Validitet	28
4.5.2 Reliabilitet	29
4.5.3 Generalisering/ overførbarhet.....	29
5.0 Presentasjon av funn	30
5.1 Hva gir skam i dagens samfunn	30
5.2 Den nådeløse skammen	31
5.3 Skam må snakkes frem	32
5.4 Skam som nyttig	34
5.5 Skam i språket - Jeg tror ikke jeg snakker om det, men jeg tror jeg snakker om det allikevel.....	36
5.6 Oppsummering av temaer	37
6.0 Diskusjon.....	37
6.1 Vår tids skam	38
6.2 Den nådeløse skammen	40
6.3 Skam må snakkes frem	42
6.4 Skam som nyttig	44
6.5 Jeg tror ikke jeg snakker om det, men jeg tror jeg snakker om det allikevel.....	46
7.0 Avslutning og Konklusjon	47
8.0 Litteraturliste.....	50
Vedlegg 1.....	54
Vedlegg	55

Sammendrag

Forskerspørsmålet i denne undersøkelsen er:

«Hva tenker familieterapeuter om skam i vår tid»

Denne oppgaven belyser familieterapeuters tanker om skam i vår tid. Den handler om hva som er vår tids skam og om hvordan vi som familieterapeuter opplever og møter skam i terapirommet og samfunnet for øvrig.

Det er følgende sider ved skam som blir satt i hovedfokus:

- Er det slik at ordet skam er i ferd med å forsvinne fra vårt hverdagsspråk?
- Bruker vi andre begreper for det som tidligere har vært dekket av ordet skam?
- Hvilken funksjon mener erfarne familieterapeuter at skam har?
- Hvordan bør vi som familieterapeuter møte klienter som strever med skam?

Oppgaven er basert på en kvalitativ undersøkelse. Jeg har valgt å samtale med familieterapeuter om fenomenet skam i vår tid. Som forskningsmetode har jeg benyttet meg av intervju. Jeg intervjuet tre systemiske familieterapeuter med lang erfaring innenfor fagfeltet. Forskningsundersøkelsen tar utgangspunkt i en fenomenologisk tilnærming hvor informantenes egne opplevelser og forståelser blir vektlagt. Analysemodellen som jeg har benyttet meg av i denne oppgaven er Kirsti Malterud sin *systematiske tekstkondensering*. Familieterapeuters tanker om skam i vår tid blir belyst av teori som er forankret i en konstruktivistisk vitenskapstradisjon og teorien bygger på en systemisk grunnlagsforståelse. Videre er det teori knyttet til skam og vår tid. Forskningsfunnene viser at det finnes skam i vår tid, men at vi mangler språk om skammen. Den relateres i stor grad til de forestillingene man har, om hva andre tenker om en selv og den er i stor grad påført av samfunnets krav. Skammen blir snakket frem som nådeløs og vond. Den må snakkes frem i terapi for å gjøre den lettere å bære for klienten. Det kommer også frem at skam kan være nyttig og at den er en viktig følelse som hjelper oss mennesker til å samhandle, da den er knyttet til vår samvittighet og vårt verdisyn.

1.0 Innledning

I terapirommet er det viktig å bevege seg varsomt i klientens terreng. Man må bevege seg mellom invitasjoner og avvísninger. Lete etter det som ikke blir sagt og se bakenfor det som blir sagt (Andersen,2005).

I denne oppgaven har jeg et ønske om å belyse hva familieterapeuter tenker om skam i vår tid. I terapi er det slik at familieterapeuter ofte møter mennesker i sårbare situasjoner. Det kan eksempelvis være ekteskapsbrudd, utroskap, sorg over tapet av en partner eller fortvilelse over ikke å leve opp til egne og andres forventninger. I terapi snakkes historier frem og man forhandler om hvilke historier som er hensiktsmessig for klienten. Terapeuter hjelper til med å gjøre vanskelige historier lettere å leve med og bidrar til å fortolke mellom mennesker. I terapi blottstiller klienten sine følelser, sitt innerste og kanskje vanskeligste. Som familieterapeuter får vi derfor også mulighet til å hjelpe mennesker til å snakke om det som er så vanskelig å prate om at det kan være utfordrende å finne ord (Øfsti). Skamfølelsen sin natur er at den er taust. Den byr derfor på utfordringer i terapirommet. Den kan ødelegge terapeutens tro på seg selv som en som kan hjelpe. *«Den gjør liten og ødelegger selvfølelsen. Den slår inn. Den imploderer. Paradokset ligger i at det er en storslagen innadvendthet. Den slår inn med slik helhet og konsekvens at vi andre blir gjort overflødige (Skårderud 1999:133)»*. Som terapeut kan man da oppleve at man blir utestengt i terapien.

1.2 Bakgrunn for valg av tema

Skam er et begrep som lenge har fascinert meg. Et begrep som har fulgt meg siden jeg leste *«Uro – En reise i det moderne selvet»* av Finn Skårderud i 1999. Der skriver han at skam er affekten som vokser ut av den uteblitte responsen. Han sier videre at skam er en blottstillelse av den uelskede og elendige. Jeg undret meg over at dette begrepet var noe jeg sjelden hørte snakk om. Jeg kjente heller ikke noen umiddelbar gjenkjennelse i det han skrev om. Men han gjorde meg nysgjerrig på ordet skam. Noen år senere «dumpet» jeg borti dette begrepet igjen. Jeg studerte spesialpedagogikk ved universitetet i Oslo da en medstudent var opprørt etter en casepresentasjon. Caset handlet om en jente på 13 år som strev på skolen og hadde mye fravær. Hun hadde vært utsatt for seksuelt misbruk av sin far gjennom hele livet. Da dette kom frem, tok hennes far selvmord. Hva skulle en spesialpedagog fokusere på i en slik historie? Min venninne ble opptatt av at skammen nok ville være sterkt tilstede i denne jenta. Hvordan skulle vi som spesialpedagoger møte denne jenta og gjøre skammen lettere å bære?

Vi innså at vi utdannet oss innenfor et yrke hvor vi ville møte barn og unge som kunne bære på skam. Et tema vi visste lite om.

I 2010 startet jeg på familieterapi og systemisk praksis på Diakonhjemmet og skam var et begrep som var noe jeg ble mer opptatt av igjen. Gjennom egen praksis har det blitt enda mer tydelig for meg at dette er et viktig tema som jeg vet for lite om. Jeg har gjennom studiet lest og snakket mye om skam og har tidvis tenkt at dette er et «glemt» begrep, men jeg kom stadig tilbake til min nysgjerrighet på dette lille ordet skam. Kontaktlærer på studiet oppfordret oss til å skrive om noe som vi var nysgjerrige på og som vi ønsket å vite mer om, da vi skulle skrive masteroppgave. Skårderud (1999) sier at nysgjerrighet blir trigget av at man ikke forstår noe. Så nå sitter jeg her og skriver en oppgave om skam. Et begrep jeg ikke forstår helt, men som jeg ønsker å vite mer om. Min genuine nysgjerrighet for temaet har gjort meg mer oppmerksom på skam og på hvordan skammen påvirker oss som mennesker. Da jeg er en relativt «fersk» familieterapeut ble jeg veldig nysgjerrig på hva andre familieterapeuter som har vært ute i felten en god stund tenkte om dette temaet.

Skårderud (1999) sier at det snakkes om at skammen forsvinner i det moderne samfunn. Han er uenig i dette og hevder at det overfladisk kan se slik ut, men at det dypest sett er helt galt. Han hevder at det i vår kultur ikke er en tapt skam, men en transportert skam. Den er i stor grad transportert fra kollektiv norm til individuell norm. Med det mener han at den ikke forsvinner, men at vi mister språket om den. Skal vi som terapeuter gjenkjenne den, må vi kjenne skammen. Han sier videre at en god begynnelse vekk fra den dårlige skammen kan være et godt språk om den. I følge Okkenhaug (2009:5) har skam og skamfølelse vært skjult i vår kultur. I vår tid kan vi skamme oss, uten at vi selv vet at vi skammer oss. Og skamfølelsen kan gjemme seg bak andre følelser som vi lettere kan forholde oss til.

Med deres ord som inspirasjon blir jeg opptatt av at skam er noe vi terapeuter møter i praksis og ønsker derfor å forske mer på hva familieterapeuter tenker om skam i vår tid og hvordan de opplever den i sin praksis.

1.3 Egen forforståelse

Min forforståelse er preget av at jeg er student og ny i faget. Jeg har tidligere jobbet som spesialpedagog før jeg startet på studiet familieterapi og systemisk tenkning. Den systemiske grunnforståelsen har vært en ny måte å tenke på for meg, da jeg gjennom min spesialpedagogutdanning har vært vant til et mer lineært tankesett. Jeg har likevel vært opptatt av at vi alle er likeverdige mennesker med ulike behov. Mennesker sitter med ulik bakgrunn

og erfaringer, vi har forskjellige oppfatninger av virkeligheter og opplevelsen av virkeligheten. Vi ser og opplever verden forskjellige. Den systemiske grunnforståelse har for meg bidratt til å åpne opp for mer sirkulær tenkning og åpnet opp øynene mine for den konstruksjonistiske tankegangen. Noe som vil være utgangspunktet for denne oppgaven.

1.4 Problemstilling og begrepsavklaring

Bakgrunn for valg av tema som er beskrevet ovenfor har ledet til mitt forskningsspørsmål som er: *Hva tenker familieterapeuter om skam i vår tid?*

Med *familieterapeut* mener jeg familieterapeuter som har utdannelse i familieterapi og systemisk praksis. Gjennom oppgaven vil jeg skifte mellom å bruke ordet familieterapi og terapeut, men betydningen er den samme. Jeg bruker i denne oppgaven Okkenhag (2009) sin benevnelse på en skam som oppleves for vond og dyp. Hun omtaler den vonde skammen som den «nådeløse» skammen. Jeg vil også omtale den som vond skam og farlig skam, da dette var ord som mine informanter brukte. Den nådeløse skammen kan i verste fall være livsfarlig for den som bærer på en slik skam. Den andre formen for skam jeg snakker om blir omtalt som den «moralske» skammen og den sunne skammen. Det er den skamfølelsen som er en sunn følelse for oss som hjelper oss til å samhandle med andre mennesker. Det er den følelsen som hjelper oss til å sette oss inn i hvordan andre mennesker har det, og på den måten ta gode valg som tar hensyn. Slik at vi da tar valg som er med bakgrunn i at vi vet at våre valg påvirker på et emosjonelt og et relasjonelt plan. Ordet diskresjonsskam sier nesten det samme, men vektlegger mer det utvendige hensynet til hva andre vil si om jeg gjør slik eller så. Det går mer på formelle regler som for eksempel hvis man kommer for lite pyntet i et formelt selskap. Utfra de funnene jeg har gjort, vil det være hovedfokus på den nådeløse skammen.

Min problemstilling utdypes med følgende forskningsspørsmål.

- Er det slik at ordet skam er i ferd med å forsvinne fra vårt hverdagsspråk?
- Bruker vi andre begreper for det som tidligere har vært dekket av ordet skam?
- Hvilken funksjon mener erfarne familieterapeuter at skam har?
- Hvordan bør vi som familieterapeuter møte klienter som strever med skam?

1.5 Relevans/ betydning for studiets fagfelt og praksisfelt

Jeg håper at min oppgave kan være med på å løfte frem temaet skam. Skammens form er taus og kan stenge for dialog. Dette gjør det vanskelig for familieterapeuter å nå frem til sine klienter med dialog. Jeg håper at denne forskningen kan bidra til at vi vet litt mer om hva

skammen gjør med oss. Hva slags temaer som bringer frem skamfølelsen i oss mennesker. Og hvordan vi som terapeuter kan håndtere dette i praksis. Det kan være at vi jobber mye med dette temaet, uten å nevne det og uten at vi er bevisst at det er skamproblematikk vi arbeider med. Jeg håper at min forskning kan få nytteverdi for familieterapeuter og at vi kan få et tydeligere språk rundt dette temaet. At min forskning kan sette noen ord på hvordan skammen opptrer i familieterapirommet i moderne tid. Og hva familieterapeuter tenker om skam i vår tid.

1.6 Annen relevant forskning

Jeg har vært på biblioteket og brukt ulike databaser sammen med ansatte ved biblioteket for å finne relevant forskning. Jeg søkte hovedsakelig etter familieterapeuter og skam. Det virker ut ifra mine søk som lite tilgjengelig, da det ikke kommer opp mange funn. Derimot finner jeg flere artikler og essays som ikke er vitenskapelig dokumentert. Det er ikke mange som har skrevet om dette før, men jo mer jeg snakker med folk og jo mer jeg leser om det så tenker jeg jeg at dette temaet er aktuelt innenfor familieterapifeltet.

I psykologifeltet er det skrevet mange artikler og noen bøker om skam og skammens natur. Det er skrevet lite om terapeuters tanker rundt tema skam. Symptomatisk for funnene er at det er de samme navnene som går igjen av de som skriver artikler og bøker om temaet. Trygve Wyller, Finn Skårderud og Gry Stålsett er noen som går igjen innenfor dette feltet i Norge. Jeg har valgt å benytte meg av deres forskning i teorikapittelet. Hovedtyngden av det jeg finner skrevet om skam skriver frem den farlige skammen. Det blir vektlagt at skam er en utrivelig og ødeleggende følelse som kan ta fra mennesker livsgleden. Skårderud sier at vi kan nærme oss skambegrepet med ord som flau, sky, forlegen, blyg uverdigg og pinlig. Han sier at skamfølelsen er mange følelser som sammen blir til en skamfølelse.

1.7 oppbyggingen av oppgaven

Jeg har et ønske om at jeg gjennom strukturen i denne oppgaven skal hjelpe leseren til å følge meg fra utviklingen av problemstillingen til oppgavens avslutning. Oppgaven er delt inn i syv hovedkapitler.

I første kapittel skriver jeg om bakgrunnen for valg av tema, egen forforståelse, problemstilling og forskningsspørsmål. Videre skriver jeg om betydning for eget fagfelt og annen relevant forskning. Kapittel to inneholder teori og empiri som jeg finner hensiktsmessig for å belyse problemstillingen i dette forskningsprosjektet. I kapittel tre presenterer jeg metodologi. Forskningsprosessen beskriver jeg i kapittel fire og i kapittel fem har jeg skrevet

om presentasjon av funn. I kapittel seks har jeg skrevet diskusjon og i kapittel syv skriver jeg avslutning og konklusjon.

2.0 Teori

Mitt forskningsprosjekt handler om hva familieterapeuter tenker om skam i vår tid. De teorivalgene jeg har tatt er på bakgrunn av mitt forskningsspørsmål. Teorivalgene er også med på å avgrense og ramme inn oppgaven. Den konstruktivistiske tanken mener det er vår forståelse av systemene som utgjør vår konstruksjon av verden (Jensen og Ulleberg 2011). Derfor ser jeg systemteoretisk grunnlagsforståelse som en teoretisk referanseramme i forhold til familieterapeuten og meg selv som forsker. Jeg redegjør for systemisk perspektiv og systemteori. Da alle mine informanter er systemiske familieterapeuter ønsker jeg å gi en bakgrunn for deres faglige forankring. Jeg vil også belyse kybernetikk og kommunikasjonsteori. Jeg beskriver trekk ved det moderne samfunn, da jeg anser dette som betydningsfullt for hvordan vi forstår skam i vår tid. Videre redegjør jeg for begrepet diskurs og narrativ tradisjon. Jeg vil kort presentere Tom Andersen sitt syn på å relatere til den andre. Videre vil jeg gjøre rede for språk og dialog i familieterapi. Deretter vil jeg presentere jeg ulike sider ved skam fra klassisk til moderne skam, skam som et mangfoldig fenomen, skam i terapi, sunn skam og språkløs skam. Dette fordi det gir betydning til hvordan skam kan oppstå og forstås. Avslutningsvis vil jeg si noe om terapeutens rolle ved skam problematikk. Jeg vil starte med å gjøre rede for det systemiske perspektiv og systemteori.

2.1 Systemisk perspektiv

I følge Jensen og Ulleberg er et systemisk perspektiv en grunnleggende forståelse om at alt levende i naturen kommuniserer og samspiller med hverandre, og at ingenting kan sees isolert. Systemisk tenkning brukes i forhold til mange områder for å betegne en forståelse og praksis rettet mot kommunikasjon, relasjon og samspill. Den ser på samspillet fremfor et individ – og egenskapsorientert forståelse (Jensen og Ulleberg 2011).

2.2 Systemteori

Systemteoriene sier i seg selv lite om familieterapifeltet, men teoriene utgjør et meget betydningsfullt grunnlag for hele familieterapifeltet (Schødt og Egeland, 1992). Systemteorien er et resultat av at vitenskapsfolk, matematikere, ingeniører og sosiologer hadde en utpreget interesse for kommunikasjonsteori og kontroll. Dette engasjementet kom hovedsakelig ut fra militært engasjement under andre verdenskrig og deres fokus på utvikling av styresystemer for missiler og raketter. De første systemiske ideene utviklet seg til to spor, hvorav det ene var

starten på systemteori og kybernetikk. Den generelle systemteorien er utviklet av Ludvig Von Bertalanffy (1901 – 1972). Bertalanffy så på ethvert system som en del av større systemer som igjen var deler av enda større systemer (Hårtveit og Jensen 2008:53) Han understreket at mennesket er et åpent system som hele tiden er i interaksjon med sine omgivelser. Bertalanffy var motstander av et mekanisk syn på mennesker (Dallos & Draper, 2007).

En av de mest varige bidragene til familieterapien er den oppfattelsen at problemer og «patologi» dypest sett har røtter i interpersonelle forhold (Ibid:44). Dette tidsskiftet medførte at man så på symptomer som et uttrykk for interpersonelle problemer. Systemteorien har gjennom dette bidratt til å frigjøre enkeltpersoner fra de undertrykkede og sykeliggjørende rammene som tidligere hadde vært fremtredende. Systemteorien vektlegger en handlings sirkularitet. Med en handlings sirkularitet mener man at hver person vil påvirke den eller de andre den interagerer med. Dette betyr da at enhver handling vil bli betraktet som en reaksjon og enhver reaksjon også som en handling. Ved å ha en systemisk grunnforståelse gir det mening at familieterapeuter må se sine klienters problemer, reaksjoner og handlinger i lys av det samfunnet vi lever i og de menneskene de interagerer med. Dette til forskjell fra en mer lineær tankegang hvor man mener at alt i verden har en eneste årsak (Hårtveit & Jensen, 2008). Systemteorien har bidratt til å gi alternative måter å se hvordan mennesker samhandler på og til å forstå menneskelige problemer (Schødt & Egeland 1991).

2.3 Kybernetikk

Kybernetikk er en gren av systemteorien, som i utgangspunktet ble beskrevet som «*vitenskapen om kommunikasjon og kontroll i mennesker og maskiner* (Schødt & Egeland 1991:17)». Tanken bak kybernetikken er at alt liv er i konstant endring. Derfor må systemer stå i en konstant utveksling med andre systemer i omgivelsene (Hårtveit og Jensen 2008). Fysikeren Heinz von Foerster hevdet at det ikke er mulig å stille seg utenfor et system og at alle er aktører i et samspill. Ut fra det synet kan ikke familieterapeuter være «reparatør» når mennesker har problemer. Et eksempel på dette er at jeg som forsker i denne studien ikke kan ta et nøytralt ståsted utenfor det jeg studerer, men må være bevisst egen forforståelse. Det er ikke mulig å stille seg utenfor et system og på den måten få ensidig kontroll på systemet og styre det i en gitt retning. En familieterapeut sin referanseramme og utgangspunkt er ikke mer sanne enn klientens bilde av virkeligheten (Ibid). Det finnes intet objektivt. Ut ifra dette perspektivet sier man at mennesket konstruerer selv sin egen verden. Det er derfor viktig at vi som terapeuter fokuserer på klientens oppfatning og tolkning av virkeligheten (Schødt og Egeland, 1991).

2.4 Kommunikasjonsteori

Gregory Bateson (1904-1980) var en engelsk/amerikansk biolog og sosialantropolog. Han har vært en sentral skikkelse familierapifeltet og han utviklet en teori hvor han ønsket å forstå alt levende på ulike måter og flere områder. Bateson sier at vi ikke forholder oss til ting, men til ideer om ting. Verden blir skapt av en som observerer og den kan ikke bli observert objektivt. Bateson sin kommunikasjonsteori og vitenskapsteori er basert på spørsmål som han knyttet opp mot erkjennelse og tenkning. Han hevdet at menneskers samspill må forstås sirkulært og utgangspunktet for forståelsen er basert på tolkning. Hans relasjonelle måte å forstå kommunikasjon på springer ut ifra blant annet hermeneutikken. Hermeneutikken blir omtalt som læren om tolkning. Bateson hevder at det er umulig å ikke kommunisere. Uansett hvor hardt man prøver, er det umulig å melde seg ut av kommunikasjon med andre (Ulleberg 2009). Bateson mener at vi i dagens samfunn har utviklet et tankesett som for oss gjør det vanskelig å tenke løsningsfokusert istedenfor problemfokusert. Og at vår tids viktigste oppgave kanskje kan være å lære seg å tenke på en ny måte. En feil med vår tenkning sier han er, at vi tror vi kan beskrive virkeligheten og på den måten danne seg et riktig bilde av den. At vi istedenfor å strebe etter den rette beskrivelsen, bør vi som mennesker prøve å finne den mest fruktbare beskrivelsen. Vi kan forstå Bateson sin kommunikasjonsteori som en erkjennelsesteori. På den måten kan vi bli utfordret i det arbeidet vi gjør. Hvordan kan vi som familierapeuter forstå spillet mellom terapeut og klient? Hvilke ideer og tenker om seg selv og andre bidrar til at vi står bom fast? (Ibid). Vi kan derfor si at Bateson sin kommunikasjonsteori er like aktuell i dag som da den kom. En av hans kjente uttalelser er: at jo bedre en organsime «vet», jo mindre bevisst vil den være om sin «viten». En slik «viten» vil utvikle seg til ubevisste vaner, når det gjelder handling, persepsjon og tenkning (Hertz, 2011).

2.5 Konstruksjonisme

«Konstruksjoner er livsviktige fordi våre handlinger bygger på dem» (Hertz 2011:166). I den konstruksjonistiske vitenskapstradisjonen blir det vektlagt at vi sammen skaper den virkeligheten vi beskriver. Dette innebærer at vi må være forsiktige med hvilke konstruksjoner vi som terapeuter er med på å bringe frem. Det er gjennom de konstruksjoner vi har om oss selv og den verdenen vi bor i at vi er med på å avgjøre hvordan vi lever, handler og hva vi ser som mulig å utrette.

Konstruksjoner er et resultat av de fortolkninger vi opplever. Og gjennom disse fortolkningene skaper vi mening. Det er ikke mulig for oss mennesker å ikke konstruere

(Hertz, 2011). Når terapeuter møter klienter som tar opp temaer som er angstfulle og smertefullt er det viktig at de hjelper sine klienter mot et nytt og fremadrettet perspektiv (Ibid).

Lundby (2009) sier at det ikke er vi som fagpersoner som kan, eller skal, ta bort smerten som man ofte ser i forbindelse med skyld eller skam. Han sier videre at man kan stille spørsmål og få hjelpe til med å dekonstruere (Ibid). Ved dekonstruksjon kan man som terapeut hjelpe til med å utvide fenomenene. Ved at mennesker selv forstår de større sammenhengene, blir de i mer stand til å se egne og andres liv i et mer meningsfylt lys. På en slik måte kan det dukke opp muligheter til å komme videre i livet uten den tyngende følelsen av skam. De klientene som kommer i terapi og terapeutene som tar imot klientene kan ikke la være å fortolke.

Det er spesielt viktig at terapeuter reflekterer over de fortolkninger og konstruksjoner de selv bidrar med. At de for klienten oppleves som respektfulle, meningsfulle og anerkjennende.

Dette er et særlig sårbart felt da vi som fagpersoner blir satt til å skulle være eksperter i andres liv (Hertz, 2011).

2.6 Det moderne samfunn

Våre forestillinger om hva som er det tradisjonelle springer ut ifra det som omtales som det preindustrielle bondesamfunnet. Hvor man vektla bygda, slektens og tradisjoner som det foretrukne. Dette til forskjell fra den moderne og anonyme storbyen. I det moderne samfunnet har skammens oppløsning blitt sett på som et kjennetegn (Frønes i Wyller, 2002).

Hertz beskriver i sin bok om barn og ungdomspsykiatri tre tidstypiske fenomener som beskriver strømminger i den senmoderne tid.

- Det skrøpelige individuelle prosjektet
- Den normaliserende tradisjonen
- Sosiale problemer gjøres psykologiske (Hertz:284)

Med det skrøpelige individuelle prosjektet sier han at individualiseringen og individualisme er noe av det som kjennetegner samfunnet vi lever i. Dette til tross for at vi mennesker er avhengige av hverandre for å skulle mestre tilværelsen. Om det moderne samfunn sier Michel Foucault at mennesker er tilbøyelige til å internalisere opplevelser av det å komme til kort som en følelse av personlig utilstrekkelighet. Videre mener han at samspillsfenomene endres i den moderne selv- kulturens navn til en opplevelse av personlig fiasko. På denne måten blir

det identitetsskapende. Man blir på dette viset påvirket negativt av samfunnets og dets diskurser uten å være bevisst på at denne internaliseringen har funnet sted (Ibid). Den franske filosofen Foucault (1926- 1984), skriver at normalisering er en veldig effektiv form for maktutøvelse. Med dette mener han at normalisering og individualisering er noe som skjer gjennom individets «selvdisiplinering» (Ibid). Foucault skriver om den moderne makt. Han skriver at det er en makt som alltid er nærværende og alle er sin egen «politimann». En slik makt er en selvovervåkende og diskursiv makt. En slik makt gjør at man som menneske hele tiden vil forsøke å leve opp til de normer og regler som er i vårt samfunn. Eksempler på slike normer kan være; skjønnhet, smarthet og riktighet. Den gjemmer seg i ukeblader, trender og media. Og på den måten kommer den inn i våre liv og tar fra oss makt og frihet (Jensen og Ulleberg, 2011). En slik makt er vanskeligere å få øye på. Den moderne makt er karakterisert ved forslag og tilskyndelser snarere enn ved undertrykkelse og utelukkelse...*snarere enn å søke hvem som har makten, bør man se etter hvordan makten i virker i handling* (Jensen2005:185).

I følge Foucault er slike målende normer påvirkende i den forstand at det kan påvirke mennesket til å si at det trenger hjelp av hjelpepersonell. Man ser en økning av mennesker som går til psykologer, terapeuter og coacher for å nå sine mål. Symptomer på et samfunn som Foucault beskriver er antall selvhjelpsbøker, spiseforstyrrelser og sykemeldinger grunnet stress. Mennesker i vårt samfunn lever i et sett av normer og diskurser som styrer deres liv på en måte som går imot egne interesser og ønsker for hvordan de vil leve sine liv. En slik normalisering er spesielt uheldig i vår tid, da vi ser at samfunnskulturen i stor grad gir mindre rom for avvik. Vi ser en tendens til at sosiale problemer blir definert som psykologiske problemer. En konsekvens av individualiseringen og en normativ tradisjon kan være å legge ansvaret for manglende sosial suksess på den enkelte (Ibid).

En viktig side ved Foucault sitt maktbegrep er at det ikke er negativt eller positivt. Han sier at der man finner makt, finner man også motmakt. Man kan etablere en ny historie, en ny narrativ og på den måte hjelpe mennesker til å være agent i eget liv (White, 2006).

I følge Skårderud (1999) må vi alle i dagens samfunn ta stilling til og ta valg i egne liv. Hvem skal vi være? Hva skal vi gjøre? Hvordan skal vi handle? Han sier videre at det alltid har vært overganger i livet. Overganger hvor man har endret identitet fra en til annen. I det vi kaller det tradisjonelle samfunnet var dette i større grad formet av ritualer, mens i det moderne samfunnet er dette vanskeligere å se. En konsekvens av dette er at vi i større grad må lage våre egne biografier og videre må vi få denne biografien til å henge sammen med personlige

og sosiale endringer. *«Det er slitsomt å skulle være så mye selv hele tiden. Man risikerer simpelthen å bli syk av seg selv (Ibid:29)».*

2.7 Diskurs

Ordet diskurs betyr tale, samtale eller drøftelse (Jensen og Ulleberg, 2011). Ifølge Øfsti (2010) snakker, føler og handler vi ut ifra de diskursene vi til enhver tid deltar i. Ut ifra en slik forståelse vil mye av vår samhandling og mange av våre følelser og reaksjoner springe ut fra diskurser. Dette vil ha en virkning på hvordan vi driver terapi i praksis. Det er blitt hevdet at psykiatriens språkbruk og diagnosesystemer kan være med på å ta fra klientene myndighet og selvstendighet (Jensen og Ulleberg, 2011). Premisset om at språk som definerende ligger som et premiss knyttet til diskursbegrepet. Dette sier noe om hvordan vi forstår verden og den sosiale konteksten. Denne tilnærmingen forutsetter språket som intervenserende i konstruksjonens virkelighet og ikke bare en fremstilling av den (Øfsti, 2010). Ved å se på de diskurser vi har i samfunnet vårt vil vi kunne oppdage hvilke politiske problemstillinger og se hvilke tradisjonelle og undertrykkende oppfatninger som råder i samfunnet (Jensen og Ulleberg, 2011). I følge Øfsti (2010) er diskursen om tilhørighet og normalitet med på å skape problemer for mennesker og mellom mennesker. Årsaken til dette sier hun er at de virkelighetsbeskrivelser vi lever i ofte er normer vi tar for gitt og lever etter ubevisst. *«Det er når vi glemmer at de virkelighetsbildene vi bruker, også er konstruksjoner vi har lært å ta for gitt, at det blir vanskelig å slippe til alternative tanker (Ibid:19)».*

2.8.1 Narrativ tradisjon

«Narrativ praksis handler for det meste om at foretrukne historier om personens liv kan fortelles, og at tolkninger om hva de sier om deres identitet kan deles med og bekreftes av menneske som er viktige i ens liv (Lundby, 2009:79)».

Innenfor narrativ teori ønsker man å bryte ned og blottstille et makthierarki. Dette gjøres gjennom nysgjerrighet og fordomsfri samtale hvor man undersøker virkningen av den maktutøvende stemmen eller stemmene i den aktuelle historien. Ved en narrativ tilnærming vil man hevde at våre identitetshistorier er de vi tar med oss som et resultat av levd liv og erfaringer. Den narrative tradisjonen har fokus på å dekonstruere og eksternalisere historier som ikke er hensiktsmessige for den som bærer på den. Ved å eksternalisere problemet sier man at det er problemet som er problemet. Ved å eksternalisere problemet vil man da undergrave følelsen av mislykkethet over å ikke klare å løse problemet etter å ha forsøkt å finne løsninger over lang tid. Eksternalisering kan også bidra til å legge grunnlag for at

mennesker kan samarbeide i kampen mot problemet. Dette ved den muligheten eksternalisering gir, gjennom å ta en lettere og mindre stressende tilnærming til vanskelige og alvorlige problemer (Lundby, 2009).

«Et perspektiv på eksternaliserende samtaler er at de inviterer folk inn i en bevisst motkulturell virksomhet, der hensikten er å eksternalisere (noe av) det internaliserte (Lundby2009:26)».

En narrativ terapeut vil se på unntakene for å benytte de unntakene som ikke fokuserer på den problembaserte historien. Dette er med på å konstruere en ny historie med en ny identitetsoppbyggende prosess. Dette er med på å skape større og større avstand til skam. Det er allikevel avgjørende hvordan mennesker og samfunnet rundt er deltatt i en slik internalisering av problemfylte historier (White, 2006). Innenfor narrativ teori er eksternalisering sentralt, men White sier at enkelte ting ikke skal eksternaliseres, For eksempel vold.

2.8.2 Tom Andersen – Om å relatere til den andre

Andersen mente at man som terapeut burde ha fokus på åpenhet, dialog og samtale. Han var også opptatt av at klienten er ekspert på eget liv og at det derfor er viktig at vi som terapeuter er ydmyke over det faktum at utgangspunktet for terapi er klientens opplevelse, erfaring og virkelighet(Andersen 2005). Terapeuten bør være nysgjerrig og må i tillegg til å motta klientens verbale uttrykk være opptatt av det nonverbale uttrykket til klienten. I form av kroppsspråk og følelser. Ifølge Andersen er alle klienter opptatt av å bevare sin egen integritet i det terapeutiske møtet. Hva terapeuten sier eller gjør vil bli observert av klienten. På den måten vil det som blir sagt av terapeuten avgjøre om klienten bestemmer seg for å åpne opp i samtalen eller ikke. Når man som terapeut iakttar en klient må man være bevisst på at klienten også iakttar terapeutens iakttagelse. Klienten vil iaktta terapeuten for hele tiden å vurdere hvem terapeuten er som person, om dette er et menneske han kan betro seg til, i hvilken grad han kan være fortrolig og samtidig bevare sin integritet. Andersen sier videre at klienten danner seg et bilde av terapeuten, som stadig er i endring. Klientens fortolkning av dette bildet vil være med på å bestemme hva han sier og gjør i forhold til terapeuten(Ibid).

2.9.0 Språk og dialog i familieterapi

Innenfor den systemiske tenkningen har språket fått en vesentlig større betydning de siste årene. *«Det er i språket mening dannes, og språk er alltid noe sosialt. Språk er altså mellom mennesker og del av en kultur»* (Jensen og Hårtveit, 2008:60).

I hverdagen legger vi ikke merke til språket. Det er en selvfølge på lik linje med luften vi puster inn. Vi bruker det intuitivt (Øfsti, 2010). Språket er der umiddelbart og hele tiden, etter fødsel. Språket har i seg den kulturen man hører til, familie og kulturarv og historie. Gjennom språket og gjennom samhandling med andre konstruerer vi vår virkelighet, vår forståelser og vår verden. Det er her betydning blir skapt og gjennom språket tilføres våre liv mening. Språk blir brukt for å danne relasjoner. Gjennom språket kan vi som mennesker påvirke hverandre og forandre (Anderson, 2003).

I terapi jobber vi hovedsakelig med ord og med pauser. Med det som utgangspunkt er det viktig at vi som familieterapeuter reflekterer over hva språk er og hvordan vi bruker det (Ibid). Øfsti sier videre at terapi er hjelp til å korrigere og tilpasse seg normene. Terapeuter får dermed mulighet til å dekonstruere eksempelvis hva klienter kan føle og hvordan man skal sørge over tap. Anderson (2003) mener at betydninger først skapes i samtalen.

2.9.1 Fra klassisk til moderne skam

I den førmoderne tiden vektla man lydighet og at man innordnet seg under autoriteter (Skårderud i Wyller, 2002). Eksempelvis kunne det være et ønske om å leve annerledes enn det kirken anbefalte, eller gå imot sine foreldre sitt ønske om valg av partner. Skam var noe man så som et utspring fra kirken. Et eksempel kan være den katolske kirkens skriftemål hvor prestene hører på menneskers hemmeligheter. Dette ble institusjonalisert og på den måten fikk kirken kontroll og laget føringer for hva som var den tidens diskurser om skam. På denne tiden var det ansett som en viktig og verdifull egenskap å kunne skamme seg (Wyller, 2002). Denne formen for skam ble kritisert av kvinnesaksforkjemperen Ellen Key, som ville erstatte denne «klassiske» skammen med en moderne skam. Det å ikke utnytte sine ressurser og muligheter ble for henne den nye skammen, som vektla individets selvrealisering. Her har det altså kommet en endring. I situasjoner hvor man i den førmoderne tiden sa at man realiserte seg for mye, vil man i dag si at man realiserer seg for lite. Skårderud sier i sin beskrivelse av skammen at den ikke er forsvunnet i det moderne samfunnet, men at vi nå kan snakke om en transportert skam. Med det mener han at den er transportert fra en kollektiv norm til en individuell norm. En slik skam er ikke forsvunnet, men vi mister språket om skammen. Eivind Schei (2006) hevder at skam har økt i den vestlige verden, men at oppmerksomheten rundt skammen har blitt mindre. Han sier videre at skammen ble fortrent på 1900 tallet og at vi på det viset sitter igjen med en skam vi ikke har klare begrunnelser for. Vi har ikke språk for skammen og vi har liten bevissthet rundt den. Dette medfører at det er vanskelig å gjøre noe med en fenomen man ikke vet hva er. På det viset blir skammen mer ensom og tausere. Han

vektlegger at hvis vi får et godt språk om skammen, kan det være en bevegelse vekk fra den skammen som vi kjenner som dårlig. (Skårderud i Wyller, 2002).

2.9.2 Skam i den moderne medieverden

I vår tid spiller media en stor rolle. Den er med på å lage idealer om hvem vi skal være og hvordan vi skal se ut. Man eksponerer vellykkede og flotte. Det er i liten grad de marginales stemmer som blir synliggjort. Dette kan være med på å skape skam over å ikke være lik dem man ser på tv og i magasiner. Dette til tross for at vi alle ser rundt oss i hverdagen og ser at de færreste ser slik ut. Ved å ha et ensidig fokus på idoler, kan man fort føle seg skamfull over å være «bare» seg selv. Det alminnelige og vår menneskelighet blir lite når vi sammenligner oss med glamour og luksus. I vår tid er den optimale eksponeringen media. Man har lyktes hvis man er kjendis. Vår tid er preget av talentkonkurranser og realityshow hvor målet er å bli oppdaget og sett som det unike man ønsker å bli sett som (Okkenhaug, 2009). Mediene er vår tids gapestokk. I mediene ser vi stadig enkeltindivider bli hengt ut for tabber som er blitt gjort. Mediene definerer i stor grad hva vi opplever som sant. En ensidig medievinling kan påvirke hva vi som leser tenker om den gitte situasjonen. Man ser eksempler på at mennesker har tatt selvmord i kjølevannet over å ha blitt eksponert i media. Media i vår tid har stor makt til å påføre direkte og indirekte skam (Ibid).

2.9.3 Skam – et mangfoldig fenomen

Skam som fenomen og begrep blir omtalt og tolket på mange måter i forskjellige fag (Skårderud i Wyller 2002). Måten vi tolker dette begrepet på vil være basert på de personlige erfaringer vi bærer med oss og den kulturelle konteksten vi befinner oss i (Farstad, 2011).

Skam blir forsøkt beskrevet på mange måter og en måte å forstå det på kan være at skam handler om at man oppfatter seg selv som avvikende ut i fra en gitt norm. Det handler om at man ikke når opp til krav som kan være definert av en selv eller andre. En følelse av skam vil kjennes som tap av verdighet og tap av respekt. Det kan kjennes igjen som sosialt nederlag og fremmedgjøring. En slik følelse kan ses opp mot det enkelte individ sin posisjon og sosiale status. Skam blir ofte beskrevet som en opplevelse av selvkritiskhet og man kan føle en intens selvbevissthet. Den skamfulle vil føle for å unngå andres blikk og skjule seg. Man kan oppleve en intens tomhet og føle seg verdiløs (Benum m.fl. 2013).

Vi kan si at skamfølelsen i stor grad går ut ifra de forestillingene man har om hva andre tenker om en selv (Skårderud, 1999).

Mellom behovet for frihet og behovet for tilhørighet finner vi skam. Skårderud sier at den psykologiske skammen blir en forstyrrelse av selv-følelsen. Vi mennesker ønsker gjensidighet og vi ønsker respons. Det å ikke bli møtt kan skape skam. I mangel på aksept kommer devaluering om at «jeg er ikke god nok». På en slik måte vil skammen splitte selvet. Med en slik splittelse forsvinner friheten og man legger dommen over seg selv i andres hender. Det vil da kunne oppleves som en som ikke fortjener å bli elsket. I følge Skårderud (1999) vil den sterkeste form for skamfølelse være å bli avvist når man viser seg frem med sin kjærlighet.

2.9.4 Skyld og skam

Begrepe ne skyld og skam blir ofte snakket om som de betyr det samme. De kan ligne på hverandre og det kan være vanskelig for terapeuter og klienter å skille hva som er hva. Det er viktig å vite at skyld og skam er forskjellige følelser og at reaksjonsmønstre og bakgrunn for å føle skyld og føle skam er forskjellige (Okkenhaug, 2009). Man kan for enkelthetens skyld si at skylden sier at jeg har gjort en feil, men skammen kan si at jeg er feil. Ved en slik forståelsesbakgrunn kan man videre si at skylden er mer konkret og man kan ta et oppgjør med skyld gjennom tilgivelse. Skammen er det vanskeligere å ta et oppgjør med da den er knyttet opp til selvet. «*Med skammen følger frykten for å bli utlevert. Med skyldfølelsen følger frykten for straff (Okkenhaug2009:37)*». Både skam og skyld virker hemmende i den sosiale samhandlingen. Skam vil i en sosial samhandling begrense selvfølelsen og skyld vil hindre handling (Skårderud i Wyller, 2002).

2.9.5 Nådeløs skam

Okkenhaug(2009) forteller om nådeløs skam som «blikkets sykdom». Med dette mener hun at vi som mennesker ser hverandre med den andres blick. Et slikt speilbilde vil bli vendt innover og vi ser oss selv i det. En nådeløs skam kan kjennetegnes ved at den passiviserer og skjuler seg i selvforakt. En slik skam kan være en konsekvens av en vedvarende opplevelse av å ikke strekke til. I ytterste konsekvens kan den nådeløse skammen føre til at man ønsker å ta sitt eget liv for å kunne forsvinne for alltid.» *Den nådeløse skammens natur er å ønske å trekke seg tilbake og gå i skjul (Okkenhaug, 2009:24)*».

2.9.6 Språkløs skam

Skammens fenomenolog er at den gir følelsen av å ville gjemme seg og bli usynlig. Den første reaksjonen skam gir er ofte at man vil trekke seg tilbake og gjemme seg. Altså det motsatte av det språket vårt gjør, som er muligheten til selvformidling. Med dette kan vi si at språket om og til skammen blir fattig og mange ganger også fraværende. Ved mangelfullt språk på

skammen bidrar man til å forsterke skammen. Skammen vil da bli ytterligere forsterket i sin isolasjon og ensomhet. Mennesker skjuler ofte sin egen skam og ønsker heller ikke å forholde eller å snakke med andre om deres skam. Det er med andre ord et tema som sjelden snakkes om. En slik skam kan oppleves ensomt. Isolasjonen som skam fører med seg kan bidra til at mennesker ikke tar kontakt med andre mennesker og deltar i fellesskapet (Farstad, 2011).

2.9.7 Skam i terapi

«For alle som møter mennesker som sliter med og preges av skam er kompetanse et nøkkelord» (Henriksen i Farstad, 2011:328).

Skammens karakter er at den er taus. En klient som opplever mye skam vil la være å snakke om skammen og helst snakke om andre ting til forskjell fra en klient som er sint som kan rope ut sin frustrasjon. Skam kan oppleves som følelse av uverdighet. *«Skammens onde sirkel er at det er skammelig å vise frem sin skam, skammen for skammen»* (Skårderud i Wyller 2002:40). En slik taus skam vil utfordre terapien da den utfordrer dialogen og relasjonen. Skammen inviterer ikke til dialog og på den måten kan behandleren føle seg utestengt. To begreper som ofte ses i sammenheng er skam og ære. En pasient med dyp skam kan overføres til terapeutens ære og tro på seg selv og sine terapeutiske evner. Gestaltpsykologen Fritz Pearls omtaler skammen som «organismens quislinger» (Ibid:41). Det må kanskje være slik at hvis man skal finne frem til noe som er bedre, må man først ha fullt overblikk over det verste. Derfor er det viktig at vi som terapeuter søker en mening. Selv om det blir gjennom smerte. (Yalom,1997).

2.9.8 Sunn skam

«Det bør være viktig å kunne skamme seg når skammen rammer den som tar verdighet fra andre og reduserer deres mulighet for selvrealisering og frihet» (Wyller 2002:17).

Skam er en følelse som kan være både god og vond. Det er hvordan vi bruker den som definerer den som god eller vond. Det samme gjelder andre følelser vi har som for eksempel sinne. Sunn skam hjelper oss til å hindre å gjøre ting som ikke er bra for oss selv eller andre. Sunn skam kan hjelpe oss i valgene mellom det gode og det vonde. Man kan si at det er en varselfølelse som sier ifra om at man bør beskytte seg i form av tilbaketrekning. I hverdagsspråket blir en slik skam ofte snakket om som blygsel og diskresjon. Hvor man handler ut ifra respekt for andre. Denne følelsen er veldig viktig i reguleringen vi trenger i vårt relasjonelle og vårt sosiale liv. Denne skammen blir også omtalt som diskresjonsskammen. Denne hjelper oss til å vurdere om vi gjør, føler eller tenker noe som

kan resultere i reduksjon av selvrespekt og på den måten gjør oss til «mindre» enn vi ønsker å være. Skam kan på denne måten være den følelsen som hjelper oss til å være tilpasningsdyktige, slik at vi følger normer og bidrar til et menneskelig fellesskap (Farstad,2011).

2.9.9 Terapeutens rolle ved skamproblematikk

I møte med klienter som bærer på skam vil det være ekstra viktig å møte klienten på en empatisk og innlevende måte. Som terapeut bør man ha hovedfokus på å bygge en relasjon fremfor å ha hovedfokus på teori. Ved at terapeuten er tilstede i samtalen med varme, oppmerksomhet og autensitet vil dette hjelpe klienten til å skape gode erfaringer fra relasjonsarbeid. Voksne mennesker som strever med dyp skam vil kunne tolke terapeutens uttrykk og kroppsspråk og være mer sensitiv enn andre klienter ovenfor et nøytralt kroppsspråk. Et nøytralt kroppsspråk kan i verste fall gjenskape negative erfaringer som omhandler å ikke bli akseptert, forstått eller bli møtt med empati. Det er derfor viktig at terapeuten er bevisst eget kroppsspråk og bekrefter sitt verbale kroppsspråk med non-verbale uttrykk.

Vi som terapeuter må være bevisste at maktforholdet i terapi er skjevt, slik at vi er nøye på å kommunisere likeverd. Ved hjelp av språket kan vi skape nærhet og forståelse (Farstad, 2011). Skårderud, (i Wyller, 2001) hevder at ved å ha et økende fokus på forståelsen av skam og gjenkjennelsen av skam kan man være med på å endre det terapeutiske arbeidet. Videre sier han at skam utfordrer den terapeutiske aktiviteten, da den er taus. Det vil derfor være terapeutens oppgave å skape et språk om skammen. Hvis klienten skal dele sin skam gjennom språket, forutsetter dette tid. Tid til å etablere tillit og trygghet på at de historier som måtte komme vil bli tatt godt imot av terapeuten. Skårderud bruker begreper som takt og tone, forsiktighet og respekt som sentrale begreper i forhold til det man kaller de uspesifikke virksomme faktorene i terapi. Han er også opptatt av at vi som terapeuter må være bevisste at terapi i seg selv er en skamsituasjon. Hvor klienten blottstiller sine følelser, mens terapeuten får lov til å være stille om sin egen skam.

3.0 Metodologi

I dette kapittelet vil jeg gi en oversikt over det forskningsdesignet jeg har valgt for mitt forskningsspørsmål: **Hva tenker familieterapeuter om skam i vår tid?** Jeg vil først redegjøre for mitt vitenskapsteoretiske ståsted. Deretter vil jeg redegjøre for en kvalitativ metode da jeg har valgt å bruke det for å belyse mitt forskningsspørsmål. Jeg vil begrunne de

metodiske valgene jeg har tatt i denne oppgaven og beskrive hvordan jeg har samlet inn data. Videre vil jeg gjøre rede for Kirsti Malterud sin analyse modell, Systemisk tekst kondensering(2011) som jeg har benyttet i analysen av datamaterialet. Funnene i min studie vil bli presentert i kapittel 5 om *presentasjon av funn*.

3.1 Vitenskapelig forankring

I denne oppgaven har den metodiske tilnærmingen en postmoderne forankring.

Postmodernismen vektlegger at vår forståelse bare er mulig gjennom språket vårt. På den måten vil vår forståelse være avhengig av den sosiale, historiske og kulturelle konteksten du befinner deg i (Jensen, 2009). Michel Foucault (1926-84) blir omtalt som blant annet postmodernist. Innenfor postmodernismen var man opptatt av at det ikke bare finnes en virkelighet, men mange ulike måter å oppleve og forstå virkeligheten på. Spørsmål postmodernismene var opptatt av var hvordan mennesker skaper mening i sine liv og hvordan de konstruerte sin virkelighet (Hårtveit og Jensen,2008). Vi finner tradisjonelt sett kvalitativ forskning innenfor den postmoderne tradisjonen, men det er først i de senere tiår at et metodologisk diskusjonstema (Kvale og Brinkmann,2009).

Med sosialkonstruksjonismen tenker man ofte på Kennet Gergen. Han hevdet «Communicamus ergo sum» - Vi kommuniserer, derfor er vi. Innenfor sosialkonstruksjonismen hevdes det at vår virkelighet er sosialt konstruert. Utenfor vårt språk eksisterer det ingen virkelighet (Jensen, 2009). Med dette menes det at de konstruksjoner vi lever i kommer gjennom et sosialt fellesskap (Hårtveit og Jensen, 2008). En sosialkonstruksjonist vil si at språk og viten blir konstituert i språket og på den måten blir den verden vi lever i konstituert på grunnlag av det mennesker snakker om, skriver om og er opptatt av (Kvarv,2012). Jeg har valgt et sosialkonstruksjonistsisk ståsted da jeg ønsker å fokusere på hva familieterapeuter tenker om skam i vår tid. Mitt terapeutiske og vitenskapsteoretiske syn har vært min forforståelse da jeg møtte informantene til denne oppgaven.

3.2 Eget ståsted for valg av metode

Innenfor kvalitativ forskning vektlegges viktigheten av nærhet mellom forsker og den som blir forsket på. Den kvalitative forskningsprosessen bærer preg av læring underveis. Forskeren sin forforståelse blir ikke sett på som et problem, men en resurs. Det er derimot viktig at forskeren reflekterer og er bevisst sin forforståelse og på den måten å være åpen for å endre og utfordre sine hypoteser og forforståelser. Denne refleksjonen må forskeren ha med seg

under og etter forskningen (Kvarv, 2010). Fenomenologi har vært sentralt i kvalitativ forskning. Innenfor kvalitativ forskning snakker man om fenomenologi som et begrep som har til hensikt å forstå sosiale fenomener, dette ut ifra deltakernes syn og forutsetninger. Målet vil da være å beskrive verden på den måten deltakerne opplever den. Fenomenologien tar utgangspunkt i at den virkelige virkeligheten blir oppfattet av oss mennesker (Kvale og Brinkman, 2009). Fenomenologisk metode har som mål å beskrive informantenes fortellinger så fullstendig og presist som det lar seg gjøre (Ibid). Jeg er bevisst at min forforståelse har vært at skam i liten grad har vært snakket om og frem innenfor systemisk familierapi. Gjennom hele tiden å reflektere over egen forforståelse rundt mitt forskningstema har det vært lettere å være åpen for at det finnes andre erfaringer, holdninger, tolkninger og beskrivelser rundt mitt forskningsspørsmål.

Med en konstruktivistisk grunnholdning er jeg opptatt av hvordan familierapeuter snakker frem skam i vår tid. Jeg er også opptatt av deres refleksjoner og opplevelser rundt mitt forskningsspørsmål: Hva tenker familierapeuter om skam i vår tid?

3.4 Kvalitativ metode

I dette forskningsprosjektet skal jeg skrive en oppgave med fokus på terapeuten som person. Jeg finner det derfor hensiktsmessig å benytte en kvalitativ teoretisk tilnærming, da den vektlegger den konstruktivistiske ideen og terapeutens subjektive opplevelse (Dallos og Vetere, 2005). En kvalitativ metode går i dybden og legger vekt på forståelse av fenomenene. Dette i motsetning til en kvantitativ tilnærming som legger vekt på hendelser og antall. (Thagaard, 2009) Målet med en kvalitativ metode er å søke å forstå (Malterud, 2011). Den kvalitative forskningstradisjonen tar utgangspunkt i postmoderne filosofi, fenomenologi, hermeneutikk og kommunikasjonsteori. I sentrum for forskningen er utvikling av kunnskap og mening (Dallos og Vetere 2005).

Virkeligheten kan beskrives på mange måter med utgangspunkt i hvilket perspektiv man har. Ved å benytte meg av kvalitativ metode ønsker jeg å bidra til å belyse mangfold og nyanser (Malterud 2011). Jeg ønsker å vite mer om familierapeuter sine erfaringer, opplevelser, holdninger og tanker om skam i vår tid. Kvalitativ metode er da hensiktsmessig å bruke i denne oppgaven.

Jeg ønsker å samtale med informantene om deres subjektive meninger og forståelse. Hvilke refleksjoner de har rundt temaet og deres erfaringer. Den kvalitative forskningen tar

utgangspunktet i en fortolkende karakter. Med det menes det at det er min tolkning som forsker som er utgangspunktet for den forståelsen jeg utvikler som forsker (Thagaard, 2011).

3.5 Valg av metode

Problemstillingen i oppgaven er: Hva tenker familieterapeuter om skam i vår tid? Jeg er nysgjerrig på hva slags tanker familieterapeuter har om temaet skam. Jeg ønsker å undersøke om dette begrepet er noe de har erfaringer fra og hvordan de språksetter fenomenet skam i vår tid. Med dette som utgangspunkt og etter samtale med veileder ble det naturlig å benytte meg av en analyse som er forankret i det fenomenologiske/ hermeneutiske feltet. Min teoretiske referanseramme vil være de erfaringer og opplevelser jeg har med meg inn i forskningen. Jeg vil også være påvirket av at jeg er utdannet spesialpedagog og systemisk familieterapeut. Dette vil være med på å påvirke mine tolkninger og punktueringer. Etter å ha skrevet ned egen selvrefleksjon i prosjektlogg kom det frem at jeg har ulike hypoteser som jeg ville bekrefte eller avkrefte. Jeg finner det derfor hensiktsmessig å velge metoden systematisk tekstkondensering av Kjersti Malterud for analyse av min data.

3.5.1 Systematisk tekstkondensering

Metoden systematisk tekstkondensering er inspirert av Amadeo Giorgi og metoden slik jeg anvender den i min forskning er modifisert av Kirsti Malterud (2011). Metoden er en tidkrevende og detaljert metode. I følge Giorgi er formålet med den fenomenologiske analysen at forskeren utvikler kunnskap om informantenes erfaringer og om deres livsverden innenfor et bestemt felt. I denne oppgaven vil jeg da forsøke å utvikle kunnskap om familieterapeuters tanker om skam i vår tid.

Analysen gjennomføres i følgende fire trinn:

1. Å få et helhetsinntrykk
2. Å indentifisere meningsbærende enheter
3. Å abstrahere innholdet i de enkelte meningsbærende enheter
4. Å sammenfatte betydningen av dette. (Malterud 2011:100).

3.6 Valg av informanter.

Mitt valg av informanter er basert på et strategisk utvalg, da jeg ønsker å intervju informanter som på best mulig kan belyse min problemstilling. Hva tenker familieterapeuter om skam i vår tid.

Jeg ønsket å intervju tre familieterapeuter som arbeidet i forskjellige praksiser. Det var viktig for meg at de hadde lang og bred erfaring innenfor familieterapifeltet. Min hypotese inn i oppgaven var at skam kan finnes i mange forskjellige kontekster. Det var derfor viktig for meg å ha informanter som kunne reflektere rundt egen person og praksis. Jeg ønsket også å intervju familieterapeuter som per i dag jobber innenfor forskjellige felt innenfor familieterapi, da jeg ønsket å se om det var forskjellig fokus på skam ut ifra hvor de arbeidet. Alle mine informanter er systemiske familieterapeuter. De har til felles at de har lang erfaring innenfor feltet, minimum 12 år. Ingen av informantene kjenner hverandre. Det er to menn og en kvinne. De jobber alle tre i forskjellige fagfelt. Jeg intervjuet de tre informantene på deres arbeidsplasser, for å gjøre det enklere for dem å gjennomføre intervjuene.

3.7 Forberedelse og gjennomføring av intervju

«Det kvalitative forskningsintervjuet søker å forstå verden sett fra intervjupersonens side. Å få frem betydningen av folks erfaringer og å avdekke deres opplevelse av verden (Kvale og Brinkmann, 2009:21)».

På bakgrunn av oppgavens omfang ønsket jeg å intervju fire familieterapeuter. Etter å ha intervjuet tre familieterapeuter vurderte jeg, sammen med veileder at jeg hadde tilstrekkelig og fyldig nok datamateriale til at jeg kunne svare på hva familieterapeuter tenker om skam i vår tid. Jeg utarbeidet først en intervjuguide som jeg sendte i pilot til to medstudenter. Jeg ønsket å få svar i brevform, da jeg tenkte at skam er et ømtålig tema som fort kan være vanskelig å snakke om. Jeg fikk to brev tilbake med svar på mine forskningsspørsmål og fant raskt ut at det ikke ga tilstrekkelig nok informasjon om temaet. Svarene var korte og ga lite informasjon. Brev begrenset muligheter for å stille oppfølgingsspørsmål for å utdype svar. Jeg utformet da en ny intervjuguide og ønsket å foreta kvalitative intervjuer med mine informanter. Jeg ønsket som forsker å lytte med åpent sinn og lytte etter det nye og det uventede. Jeg gjennomførte to pilotintervjuer på to av mine medstudenter og fikk gode og utfyllende svar. På bakgrunn av dette har jeg benyttet meg av semistrukturert intervju som ramme for mine intervjuer. Jeg kom også med oppfølgingsspørsmål underveis for å få

informantene til å utdype historier og påstander. Intervjuguiden jeg brukte i min informasjonsinnhenting ser slik ut:

1. Etter å ha hørt hva min problemstilling er – Har du gjort deg noen tanker om temaet og intervjuet som du vil dele?
2. Hvordan tenker du at vi snakker om skam i dag?
3. Hvordan tenker du at skam opptrer i dag?
4. Hvordan kjenner du igjen skam?
5. Hvordan bør du som terapeut håndtere skam?
6. Har du noen erfaringer hvor du har opplevd skam som nyttig? Kan du fortelle meg et slikt eksempel?
7. Hvilken funksjon tenker du at skammen har?
8. I hvilken grad mener du at dine personlige erfaringer med begrepet skam har eller har hatt innflytelse i forhold til hvordan du tenker om begrepet skam
9. Hvor sentralt tenker du det er at din egen historie er, men hensyn til ditt forhold til skam?
10. Hvordan snakker man om skam i vår tid? Er ordet borte fra vårt språk?

Disse spørsmålene er utformet opp mot mitt forskningsspørsmål. De har også vært formet ut ifra hva jeg har vært nysgjerrig på å vite mer om og på bakgrunn av egen kunnskap innenfor tema. Jeg var også åpen for andre spørsmål eller refleksjoner som oppstod underveis.

Avslutningsvis i intervjuet stilte jeg spørsmål om det var noe informanten var blitt spesielt opptatt av underveis. Materialet består av tre intervjuer fra tre forskjellige fagpersoner som jobber under forskjellige ansettelsesforhold.

3.8 Analyse av kvalitative data

Formålet med analysen er at den skal være brobygger mellom rådata og resultater. Dette gjøres ved å organisere materialet og ved at det blir fortolket og sammenfattet. Jeg har i min oppgave stilt spørsmål til materialet ut ifra mitt forskningsspørsmål som er hva tenker familierapeuter om skam i vår tid. Svarene på dette vil være de mønster og kjennetegn som jeg vil finne gjennom å systematisk kritisk reflektere, identifisere og gjenfortelle. Videre vil jeg avklare den forforståelse som har betydning for min forskning og min teoretiske referanseramme sett opp mot mine empiriske funn (Malterud, 2011).

4.0 Forskningsprosessen

I dette kapittelet vil jeg beskrive forskningsprosessen som ligger til grunn for mine funn som er presentert i kapittel fem.

4.1 Å få et helhetsinntrykk

Jeg tok opp alle intervjuene på bånd og transkriberte dem selv. I transkripsjonen skrev jeg samtalene ned ordrett. Jeg opplevde at prosessen var arbeidskrevende, men at jeg gjennom å transkribere materialet fikk større nærhet til materialet. Gjennom å lytte til intervjuene ble jeg opptatt av ting jeg først ikke hadde lagt merke til. Jeg ble enda mer nysgjerrig på temaet for oppgaven og opplevde at jeg i stor grad hadde gjort funn som var forenlig med min problemstilling. Jeg startet analysen allerede da og skrev logg underveis hvor jeg noterte ned refleksjoner jeg gjorde meg under transkripsjonen. Da transkripsjonen var ferdig hadde jeg i overkant av 40 sider.

4.2 Fra villnis til temaer

Det første jeg gjorde var å lese gjennom tekstene gjentatte ganger i sin helhet. Dette gjorde at jeg fikk god oversikt over materialet. Jeg gikk deretter systematisk gjennom tekstene linje for linje hvor jeg trakk ut meningsbærende enheter Dette gjorde jeg ved å skrive i margin på utskrift av transkriberingen. Med meningsbærende enheter menes det en *«tekst som på en eller annen måte bærer med seg kunnskap om ett eller flere av temaene* (Malterud, 2011:100)».

4.3 Fra temaer til koder

Etter å ha trukket ut de meningsbærende enhetene systematiserte jeg de inn i *koder*. Jeg foretrakk å gjøre denne kodingen fysisk ved å merke tekstbitene med farge og nummer, for deretter å klippe dem ut og sortere dem videre i konvolutter som jeg merket med nye koder. Jeg merket intervjuene med fargekoder grønn, brun og rød. Da dette var gjort satt jeg igjen med 12 konvolutter med dekontekstualisert materiale som alle sa noe om familieterapeuters tanker omkring skam i vår tid. Da jeg var ferdig med denne prosessen sorterte jeg videre de tolv konvoluttene som var fulle av meningsbærende enheter inn i et Word dokument for ny koding og sortering for å få hjelp til organiseringen ut ifra fellestrekk og motsetninger. Jeg forhåndsdefinerte åtte koder, men oppdaget at det var flere som ble overflødige etter som kodingen ble gjennomført. Da jeg var ferdig med denne prosessen sto jeg igjen med fem kodegrupper. Disse kodegruppene ble nå analyse enheten. Alle kodegruppene sa noe om hva familieterapeuter tenker om skam i vår tid.

- Hva gir skam i dagens samfunn
- Den nådeløse skammen
- Skam må snakkes frem
- Skam som nyttig
- Skam i språket

Disse kodegruppene er ikke det endelige resultatet, men et middel og et organiseringsprinsipp – altså ikke et mål (Malterud, 2011).

4.4 Fra kondensering til beskrivelser og begreper

Med utgangspunkt i kodegruppene gikk jeg videre i analysemodellens tredje trinn som er å abstrahere innholdet i de enkelte meningsbærende enheter. Jeg opplevde at innholdet i de meningsbærende enhetene inneholdt flere beskrivelser og flere nyanser ved hvert tema. Jeg sorterte kodegruppene videre i subgrupper, som videre ble grunnlaget for videre analyse. Jeg fortettet og kondenserte innholdet i hver subgruppe og laget et kunstig sitat. Et kunstig sitat kan også beskrives som en narrativ, forankret i data. På dette tidspunktet i analysen laget jeg et kondensat for hver subgruppe. Gjennom hele prosessen har jeg spurt meg selv om disse tekstene kunne si meg noe om mitt forskningsspørsmål som er hva tenker familierapeuter om skam i vår tid.

I analysens fjerde trinn som går ut på å sammenfatte betydningen av de forskjellige bitene og rekontekstualisere (Malterud, 2011). Dette vil si i praksis at jeg skrev gjenfortellinger som ble grunnlag for nye beskrivelser. Deretter skrev jeg en analytisk tekst med å ta utgangspunkt i de kondenserte tekstene. Disse tekstene er vist i sinn helhet og det er disse tekstene som blir presentert som mine funn. I kapittel fem.

4.5 Undersøkelsens kvalitet

Reliabilitet og validitet vurderes som en del av analysen og tolkningen. Jeg vil derfor kort redegjøre for disse begrepene.

4.5.1 Validitet

Når man sier at man er opptatt av å måle validitet menes det at man er opptatt av hva det er som er målt. Med det menes de dataene som er innsamlet og dets relevans i forhold til problemstillingen (Kvarv, 2010). I følge Malterud (2011) handler kunnskapsutvikling om å komme frem til de versjoner av virkeligheten som er mest relevante i forhold til den virkeligheten vi ønsker å vite mer om. Når man vurderer validitet er man opptatt av både teori

og empiri. Kvarv (2010) sier at forskeren jobber på teoriplanet når det arbeides med problemstillingen eller når han skal tolke resultatene av undersøkelsen. Når man har samlet inn data og jobber med å behandle data arbeider han på empirplanet. Hovedpoenget er da at det er samsvar mellom alle prosessene (Ibid).

4.5.2 Reliabilitet

Reliabilitet blir bestemt på bakgrunn av hvordan målene i oppgavens analyse er utført. I denne sammenheng er man på jakt etter nøyaktighet, pålitelighet og gyldighet. Man vil si at reliabiliteten er høy hvis man har uavhengige mål av samme fenomen og de gir nærmest identiske resultater. En undersøkelse slik som den som er gjort i denne oppgaven består av så mange operasjoner at muligheten for at en eller annen feil kan oppstå er høy. For å oppnå høy reliabilitet i denne oppgaven har jeg gjennom hele analyseprosessen forsøkt å redusere feilene i hvert ledd til et minimum, slik at min forskning blir utført på en tillitsvekkende og troverdig måte (Kvarv, 2010).

4.5.3 Generalisering/ overførbarhet

Resultater fra forskning kan ikke gi svar som til enhver tid gjelder for alle mennesker. Endrer man på selv små premisser, kan selv dette gi store utslag. Og det er alltid en mulighet for at slike små endringer kan skje. På bakgrunn av dette må man være klar over at overførbarheten alltid vil kunne ha begrensninger. I følge Malterud (2011) vil en slik overførbarhet være avhengig av at forskningens funn gir en mening utover seg selv.

I denne oppgaven har jeg hatt et ønske om å ivareta forskningsprosjektets validitet, reliabilitet og overførbarhet. For å sikre at dette ble ivaretatt har jeg gjennom hele studien skrevet logg. I denne loggen har jeg skrevet ned refleksjoner og ideer jeg har gjort meg underveis. Jeg har også jevnlig gått tilbake og sett på tidligere refleksjoner jeg har gjort meg og sett dette opp mot nye refleksjoner jeg har gjort meg. Gjennom å skrive logg har jeg også reflektert over egen forforståelse og gjennom å lese loggen ser jeg at min forforståelse har vært med i hele prosessen med å skrive denne oppgaven. Under intervju av informantene tok jeg lydopptak og jeg transkriberte intervjuene så detaljert som mulig. Jeg har hatt jevnlig kontakt med veileder under hele skriveprosessen fra start med prosjektplan og frem til ferdigstilling av oppgaven. Veileder ble valgt på bakgrunn av at hun har god kjennskap til analysemetoden jeg benytter meg av i denne oppgaven og til fagfeltet oppgaven min tar utgangspunkt i. Jeg har gjennom oppgaven begrunnet og argumentert for valg jeg har gjort som har ført til at oppgaven har tatt den formen den har (Thagaard, 2009).

5.0 Presentasjon av funn

I dette kapittelet viser jeg de funnene jeg gjennom analyseprosessen har funnet mest relevante i forhold til å skulle belyse min problemstilling. Funnene er presentert i fem kodegrupper:

- Hva gir skam i dagens samfunn
- Den nådeløse skammen
- Skam må snakkes frem
- Skam som nyttig
- Skam i språket

Jeg presenter de fem kodegruppene gjennom sammenhengende tekst og utsagn fra informantene. Informantenes utsagn vil stå skrevet i kursiv. Etter presentasjonen vil jeg skrive en kort oppsummering av temaene og funnene jeg har gjort.

5.1 Hva gir skam i dagens samfunn

I følge mine informanter blir skam snakket frem som noe negativt for den som bærer på skammen. Skammen vil være belastende og man får opplevelsen av at det er mye som står på spill i klientenes liv. Informantene sine tolkninger, erfaringer og opplevelser av hva som er skam i vår tid kommer til uttrykk gjennom deres refleksjoner og beskrivelser på temaet skam. Refleksjonene i intervjuene er basert på deres personlige og faglige erfaringer. Hovedsakelig fra deres arbeidserfaringer som familieterapeuter i møte med klienter. Informantene gir ulike eksempler på hva som kan bidra til skam i vår tid.

G2; Det er litt tabu å føle skam i dag. Det er akkurat som om det impliserer en personlig svikt eller noe. Og det skal man ikke. Man skal leve ut sitt eget.

Gullsitat:

«G3: Det måtte være skam hvis man ikke har tatt nok vare på seg selv, hvis man har latt seg bruke eller ett eller annet. Eller ikke ivaretatt selvet sitt på en eller annen måte. Da kan jeg forestille meg at man kan snakke om skam.»

Artefakt for kodegruppe 1.

Alle informantene snakket frem skam som noe man går og bærer på alene. De beskriver skammen som at det ikke går på handling, men mer på identiteten din, en del av selve jeget. Hvis man kjenner på skammen, så er det fordi den rokker ved et verdisyn man har, eller ved det allmenne. At man gjør noe eller er en del av noe som kolliderer med det man fremstiller

seg som, eller det man har konstruert seg som. Et eksempel flere av informantene nevnte var at det måtte være skam hvis man ikke har tatt godt nok vare på seg selv. At man har latt seg bruke, ikke ivaretatt seg selv, at man ikke har tatt vare på kroppen sin og ikke har levd opp til forventningene som er å utnyttet sine ressurser. De snakket også frem at skammen er påført fra samfunnets om krav om klær, økonomi, utdanning og at det er et kolossalt press på å skulle klare alt sammen.

Den som bærer på skam opplever det som noe destruktivt, spesielt da i forhold til å skulle bli glad i seg selv. Ord som, utilstrekkelighet, tabu, personlig svikt, det å bli avslørt som noe man ikke har fremstilt seg som, skyldfølelse, mislykkethet, tap, udugelighet var ord som ble beskrevet sammen med skam.

Det er paradoksalt at skam finnes og oppleves som negativt i vår tid. Da alt tilsynelatende skal være så åpent og fritt, samtidig som samfunnet opererer mer på individnivå. Som individ skal du være annerledes du skal dyrke deg selv, og allting er lov. Da får vi et bilde av at vi tolererer mer og aksepterer mer, samtidig som veien egentlig er smalere enn den virker. Dette gjør at flere faller utenfor. De snakker frem at dette har en sammenheng. En av informantene har en hypotese om at skammen har gått fra den kollektive skammen til mer individuell skam på grunn av vår mobilitet. Det at vi er plassert ut av vår opprinnelige sammenheng, gjør at vi bærer på skammen alene. En informant sier at det nok var mer skam før, da vi lever i et samfunn som tillater det meste. Til forskjell fra før i tiden hvor folk hadde en ide om at man skulle leve mer opp til religiøse idealer.

5.2 Den nådeløse skammen

Alle informantene snakker frem skam som en følelse som kan være farlig hvis den får stå alene og blomstre. Den kommer fysisk frem i oppskårte armer og selvmordsforsøk. Den blir snakket frem som en ensom og tung bær å bære på.

R8: Skam er en farlig følelse. Skam er veldig skadelig så det å tematisere skam på en ordentlig måte er kjempeviktig. I min jobb møter jeg skammen i oppskårte armer og brennmerker og det er skam det handler om. Det å ikke være bra nok. Det å være utilstrekkelig. Og får den leve lenge nok til å avle depresjon og avle skyld, så er det en skadelig og noen ganger dødelig følelse.

Informantene snakker også frem skam som noe man hovedsakelig bærer med seg alene. Skammen er noe man bærer alene og den går på eget selvbilde og følelse av personlig svikt.

«B22: Man er alene om skam, man er ensom. For man lekker det ikke ut noe sted. Og da skaper man et ensomt rom i det. Man blir ensom».

Gullsitat:

«Skam er en uutholdelig følelse som de kanskje ikke vet hvor kommer fra eller at de ikke vet hva de skal gjøre med den. Jeg tenker at den er farlig i forhold til det med selvskading, selvmord, selvmordstanker og selvmords planer. Nettopp fordi man ikke har plassert den eller tematisert den».

Artefakt for kodegruppe 2

To av informantene snakker frem skam som noe destruktivt for den som bærer på skammen. De omtalte skam som den følelsen man ikke kan stå ved. At skam fremtrer når bildet man har av seg selv blir forstyrret. Og med det den du vil stå for og det bilde man vil ha av seg selv og det man skal klare. En informant trakk spesielt frem at skam er en farlig følelse og at det er veldig skadelig. Så det å tematisere skam på en ordentlig måte er veldig viktig. Hun fortalte at hun møtte skammen i sin jobb gjennom oppskårete armer og brennmerker. Hvor hun da mente at dette handlet om skam, om det å ikke føle seg bra nok og føle seg utilstrekkelig. Hun fortalte videre at hvis skammen får leve lenge nok kunne den avle depresjon og skyld. I noen tilfeller kan skam være skadelig og noen ganger en dødelig følelse. I mitt materiale trakk en informant frem at skam kan være overført fra personer som vil deg vel, med den beste hensikt. Han trakk frem eksempler fra sin oppvekst i en kristen menighet. Han fortalte at det negative med skam er at du kan bruke skyld og skam til å påvirke hvordan du vil at andre skal være. Selv om det er gjort i den beste mening. «Jeg gjør dette fordi det er det beste for deg». At det er tanken bak en slik oppdragelse. Men at mennesker kan gå i stykker på det ved at de blir holdt nede i skyld og skam.

5.3 Skam må snakkes frem

Alle mine informanter tematiserte at skam må snakkes frem og tematiseres. Først da kan man jobbe med å gjøre den mindre. De snakket alle frem skam som den «nådeløse» skammen som er destruktiv for den som bærer den.

«R2: Jeg synes det gir energi å kunne pulverisere den, dele den opp i noe som er håndterlig. Og at de fortsatt kan bære den med seg, men å kunne se på den på en annen måte og kunne tenke på den på en annen måte.»

Informant B av snakker om at han ikke bruker ordet skam, men at han stiller spørsmål rundt skammen for å tematisere og sette lys på den. Og på den måten høre hva slags konstruksjoner klienten går og bærer på. Dette gir et godt utgangspunkt for å kunne hjelpe klienten til å tåle egen historie og klare å bære den med seg videre.

B21: Jeg snakker med pasienten om hva er det som holder deg nede, hva er det som holder deg igjen. Prøve å utforske hva er det som gjør at du ikke kan fortelle om det. Hva er det som hindrer deg? Hva er det som stopper deg? Men det er vel kanskje skammen jeg tenker at jeg utforsker da. At jeg stiller spørsmålet. Hva er det som stopper deg nå? Kan du kjenne på det? Hva er det som hindrer deg at slik at du ikke kommer frem i den situasjonen? Det er slik jeg utforsker skammen. Men jeg bruker ikke ordet skam nødvendigvis.

Informant G vektlegger i stor grad at det å normalisere skam og skape mening kan være til stor hjelp og gjøre skammen mindre

G3: Jeg tror jeg stort sett når folk forteller om fortellinger som ikke stemmer liksom med deres selvforståelse. Da prøver jeg bare å si at, liksom fortelle om noe lignende jeg har opplevd en gang. Eller å si, jaja, det er sann det er sier jeg. Men du får det ikke til å stemme helt, ikke sant? Det er uvant for deg. Du må enten gjøre det litt mer, eller. Jeg prøver liksom å nedtone skamelementet i det, altså.

Gullsitat

«Jeg må som terapeut tåle pasientenes historier. Jeg får noen ganger en følelse av at de tester, at de gir deg litt av historien for å se om du tåler historien som de har gått og båret på. Og jeg tenker at det er en måte å tåle det. Tåle de ulike historiene. Tåle de ulike historiene pasienten har. Og tørre å stille spørsmål. Tørre å utforske de historiene. Man må tørre å snakke om den rosa elefanten som man kan kalle skam noen ganger. Som alle ser og alle kjenner på, men ingen tør å ta tak i det.»

Artefakt for kodegruppe 3

Alle informantene er opptatt av at det er viktig å gi klientene rom hvor de kan begynne å trene på å snakke om skammen. At ord skaper virkelighet. De la vekt på at det å tematisere og gjøre skammen bærbar er viktig i behandling av skambelagte temaer. Det å dele den opp i noe som er håndterlig. Slik at de fortsatt kan bære den med seg, men å kunne se på den på en annen måte og kunne tenke på den på en annen måte.

Det å jobbe narrativt og med eksternalisering ble snakket frem som nyttig i situasjoner hvor man jobbet med skam. Det å stille spørsmål som; Hva gjør skammen? Hvor er den og i hva slags situasjoner kommer den? Det er viktig for å få lokalisert hvor skammen er og hvor den kommer fra.

En av informantene la vekt på at hvis man har en familie i terapi trenger man ikke å ha mange samtaler, men at det å åpne opp og snakke om det som ingen tør å snakke om er virkningsfullt. Så kan familien fortsette å snakke om det hjemme. At terapeuten tar hull på det som er vondt. Som familieterapeut trenger man ikke alltid alle disse intervensjonene, men man må åpne opp og snakke om det som ingen tør å sette ord på. Og for noen, så forandrer det mye. Det handler om å sette lys på og snakke om skammen.

5.4 Skam som nyttig

Alle informantene sier at «passe mye» skam er nyttig og viktig for oss. Den er med på å regulere og hjelpe oss til å holde oss på den «rette sti».

R3: Jeg tenker at skam kan være nyttig for par hvor det er begått krenkelse på noe vis. Enten det er utroskap, økonomisk utroskap, seksuelt utroskap eller vold. Men jeg tenker at det kan være nyttig at vi kan tematisere, gjøre skyld om til skam eller ansvar og at man kan få lov til sammen med partneren sin å komme inn på det følelsesbegrepet. Skamfølelsen over å ha krenket. Da tenker jeg at det kan være nyttig og at det blir lettere for den som tar imot.

Informant B trekker frem skam som spesielt nyttig hvis man jobber innenfor rusfelt hvor man kan bruke episoder som klienten ser tilbake på som skamfylte som en metode for ikke å ruse seg igjen.

B3: Med en gang det er noen som ruser seg skal man bruke skammen som noe som gjør at han ikke skal ruse seg igjen. Man bruker den forskjellig.

Informantene var selv nølende til å fortelle om episoder hvor de selv hadde opplevd skam som nyttig i egne liv. På spørsmål om informanten hadde opplevd skam som nyttig var svaret; «B13Det første jeg tenkte var at det skal jeg ikke fortelle om.»

Gullsitat:

«B14: Skam kan være med på å gjøre en endring. At den skammen du bærer på vil du gjøre noe med fordi den tynger deg. Og for å gjøre det må du gjøre en endring i livet ditt som får

bedre konsekvenser for flere. For eksempel å slutte å ruse seg. Da tenker jeg at skammen i den sammenhengen kan være nyttig.»

Artefakt kodegruppe 4:

Alle informantene beskriver skam som en følelse som regulerer, at den kan være bra for oss og at vi har behov for den reguleringen skam gir. At den er knyttet til vår samvittighet og det verdisynet vi har. Skam er spesielt nyttig for par hvor det er begått krenkelse på noe vis. Enten det er utroskap, økonomisk utroskap, seksuelt utroskap, eller vold. Og at det kan være nyttig at vi kan tematisere, gjøre skyld om til skam eller ansvar og at man sammen med partneren sin kan få lov til å komme inn på det følelsesbegrepet. Skamfølelsen over å ha krenket. Og at det da kan være nyttig og at det blir lettere for den som tar imot.

Et eksempel hvor skammen blir sett på som nyttig er i en oppgave de gir i AA hvor de blir bedt om å skrive ned de fem verste episodene sine. Og når en pasient har mest lyst til å drikke, blir han bedt om å ta de frem og se på dem. I en slik situasjon ser man at det kan være nyttig å kjenne på skam.

Det blir trukket frem at i en situasjon hvor man ønsker å endre seg både personlig og faglig, kan skam være et element som kan være til hjelp.

Informantene snakker frem at det selv for familieterapeuter som hører historier daglig om skambelagte temaer, er det vanskelig å åpne opp for egne historier. Den spontane reaksjonen hos to av terapeutene var latter. De humret og lo først, da de ble spurt om de selv hadde opplevd skam som nyttig. Informant G forklarte på slutten av intervjuet at da jeg spurte det spørsmålet om et eksempel som kan beskrive skam som nyttig. «*G11: Så finner jeg et ufarlig eksempel. Enda jeg vet at inni meg så kunne jeg ha funnet ti eksempler som var virkelig skumle. Men det ville jeg ikke gjort altså. Fordi jeg gjerne vil at du skal ha et godt bilde av meg, vett, ikke sant? Jeg vil at du skal se på meg som en hyggelig og pålitelig fyr og alt mulig sånt. Man vil ikke bli avslørt som noe man ikke presenterer seg som. Det som gir skam er jo avvikene. Selvfølgelig og det betyr jo på en måte at jo penere man maler seg selv dess verre blir det liksom.»*

5.5 Skam i språket - Jeg tror ikke jeg snakker om det, men jeg tror jeg snakker om det allikevel.

Alle informantene snakker frem skam som noe som er der, men at vi i liten grad har skambegrepet i språket vårt. De snakket frem forskjellige graderinger av skam. Eksempler på skambegreper de nevnte på var «skamløse», «en stille skam», «små skammer» og «vonde skammer». To av informantene snakker frem skam som noe negativt vi mennesker strever med. *B4: Når man snakker om skam så snakker man det frem som noe negativt, selvfølgelig.* To av informantene sier at skambegrepet er noe de i liten grad har etablert i språket, men at de allikevel snakker frem skambelagte temaer.

«B4: Jeg tror ikke jeg snakker om det, men jeg tror jeg snakker om det allikevel».

Det kommer frem i intervjuene at skam er mer noe vi snakket før i tiden og at det er et litt utdatert begrep. Det var mer knyttet til religion, og rammene for hvordan man skulle være og leve var mer gitt i samfunnet før i tiden.

Gullsitat:

«G1: Det er ikke ofte du hører at folk snakker om sin skam liksom, det var nok mer før i tiden hvor folk hadde en slags ide om at man skulle leve opp til noen sånn litt mer religiøse idealer. Da hørte man om skam.»

Artefakt kodegruppe 5 Skam i språket

Alle informantene gir uttrykk for at ordet skam er et ord vi i liten grad har i språket vårt og at i vårt samfunn bruker det i liten grad. I den grad det blir brukt, så blir det snakket frem som noe negativt. En informant sa *«B4: Jeg tror ikke jeg snakker om det, men jeg tror jeg snakker om det allikevel».*

Samtlige sa at vi kanskje ikke bruker ordet skam på skamtemaer. En informant hevdet at hvis jeg lette gjennom alle mailene han hadde skrevet i hele sitt liv og fem moderne romaner ville jeg ikke funnet ordet skam en gang. Han ga uttrykk for at skam er borte og at det ikke var slik før. At det er noe som gjør at vi må ha bort det ordet, men at han ikke vet hvorfor. Informant nummer to bekreftet at hun også tenkte at det var borte fra språket vårt, og i større grad er å finne i psykiatrien. Men hun tror at det kanskje kommer tilbake som en motvekt til det åpne og det frie. Alle informantene bruker andre ord som for eksempel tabu og skyld i forbindelse med skam.

5.6 Oppsummering av temaer

I samtalene med informantene kom det frem at det varierte i hvor stor grad de hadde reflektert rundt, og var opptatt av skam. To av informantene ga uttrykk for at dette var noe de sjelden snakket om og i liten grad hadde reflektert konkret over. En informant hadde vært spesielt opptatt av dette begrepet lenge og hadde lest mye litteratur om skam. Hun la vekt på hva skam gjør med mennesker og mente hun ofte møtte dette i sine klienter. Hun var mest opptatt av den nådeløse skammen og den var den hun oftest refererte til, da hun oftest så denne i sin jobb gjennom selvskading. Jeg opplevde at alle informantene var engasjerte og entusiastiske i samtalene og at de «snakket» seg inn i temaet i løpet av intervjuet. Det ble sagt at dette er et tema man snakker om, men at man ikke snakker om hva man kaller det. Det ble også sagt at dette lille ordet skam, kanskje er kjernen i veldig mange problemer.

Alle informantene var samstemte om at skam må tematiseres og snakkes om for å behandles. Skamtematikk er ofte vond for den som bærer den, så det er derfor ekstra viktig å være varsom i behandling. To av informantene ga selv uttrykk for at det å fortelle skamfulle fortellinger om seg selv opplevdes som vanskelig. De også ønsker å fremstå som det de iscenesetter seg som, og for å ikke påvirke det inntrykket de ønsker å gi av seg selv.

6.0 Diskusjon

Mitt forskningsspørsmål i denne oppgaven er: Hva tenker familieterapeuter om skam i vår tid? I dette kapittelet vil jeg drøfte mine funn som er presentert i kapittel fem opp mot teori. Jeg har valgt å presentere funnene i følgende fem temaer; *Vår tids skam, den nådeløse skammen, skam må snakkes frem, skam som nyttig og jeg tror ikke jeg snakker om det – men jeg snakker om det allikevel*. Videre vil jeg si noe om implikasjoner min undersøkelse kan ha for praksis. Jeg har valgt å ha med en del av informantenes direkte sitater for å gjøre dem mer synlig i diskusjonen. De er benevnt med G, B og R og sidetall fra transkriberingen, som kode fra forskningsprosessen.

6.1 Vår tids skam

Gud skapte alle av intet

Men intetheten skinner klart

Igjennom -Paul Valéry-

«Når en i det moderne fremhever fornuft, individualitet og selvstendighet, er det mindre rom for skammen. Den ytre skammen i dag er vanskeligere å få tak i. Skammen går i «indre eksil» (Okkenhaug 2009:55)».

Informantene snakket frem det de tenkte gav skam og var skam i vår tid. Jeg spurte informantene hva de tenkte rundt min problemstilling: **Hva tenker familieterapeuter om skam i vår tid?**

En informant sa det slik:

«G1: Det vil si at man har gjort noe, eller er en del av noe. Men det må ikke være en selv. Det kan være landet, det kan være hva som helst, noe man er en del av som kolliderer med det man fremstiller seg som, eller den man har konstruert seg som».

En annen sa det slik:

«R1: Det man ikke kan snakke om og det man ikke kan bære, det å ikke dele disse temaene, de kan ofte være veldig individuelle. Det kan være ting man er utsatt for. Det kan også være en utilstrekkelighetsfølelse man føler på. Man møter også skam i forbindelse med brudd hvor det er skilsmisse, separasjon, tap og skam over å ikke klare det man skal. Det å holde ut å være i et forhold og klare å være i et bilde man har laget av familie. Så kommer de dithen at de enten blir utsatt for at partneren vil gå eller at de selv ønsker å gå. En veldig skam i forhold til å mislykkes i prosjektet sitt.»

Alle mine informanter snakket frem skam som noe man bærer på alene. De beskriver skammen som at det ikke går på handling, men mer på identiteten din, en del av selve jeget. Det å ikke leve opp til de forventninger som til enhver tid er rundt oss. Videre beskrev de at hvis man kjenner på skammen så er det fordi den rokker ved et verdisyn man har, eller ved det allmenne. At man gjør noe eller er en del av noe som kolliderer med det man fremstiller seg som, eller det man konstruerer seg som. I følge Hertz (2011) er våre konstruksjoner livsviktige fordi våre handlinger bygger på dem. Videre sier han at det er gjennom de konstruksjoner vi har om oss selv og den verden vi bor i som er med på å avgjøre hvordan vi

lever, handler og ser som mulig å utrette. I følge Skårderud kommer skamfølelsen i stor grad ut ifra de forestillingene man har, om hva andre tenker om en selv.

Informantene sa som eksempel at det måtte være skamfullt hvis man ikke tok godt nok vare på seg selv.

«G8: Jeg har ikke tatt vare på kroppen min, jeg har ikke skulpturert den riktig. Jeg har ikke utnyttet mine ressurser. Man har ikke levd opp til forventninger i samfunnet og fellesskapet».

De snakket også frem at skammen er påført fra samfunnets krav om klær, økonomi, utdannelse og at det er et kolossalt press å skulle klare alt sammen. Hertz (2011) beskriver tre fenomener som er typisk for senmoderne tid. Det skrøpelige individuelle prosjektet, den normaliserende tradisjonen og sosiale problemer gjøres psykologiske. Noe av det som kjennetegner det samfunnet vi lever i er individualisering og individualisme. Dette er litt paradoksalt, da det som kjennetegner oss mennesker er at vi er avhengige av hverandre for å skulle mestre vår tilværelse (Ibid). Michel Foucault hevder at normalisering er en effektiv form for maktutøvelse. Jeg forstår det slik at han mener at normalisering og individualisering er noe som skjer gjennom individets selvdisiplinering. Foucault snakker om den moderne makt, en makt som alltid er nærværende og at alle er sin egen politimann. Jeg tenker at det er farlig når individet «arresterer» seg selv, da vi som står utenfor ikke vet om arrestasjonen eller bakgrunnen for arrestasjonen, og på den måten kan vi heller ikke hjelpe slik at den enkelte kan bli satt fri fra denne soningen. En slik makt vil være en makt som er selvovervåkende og opptre som en diskursiv makt. En slik makt gjør at man som menneske hele tiden vil forsøke å leve opp til de normer og regler som til enhver tid befinner seg i vårt samfunn. Ved at slike normer gjemmer seg i ukeblader, trender og i media blir de vanskelige å oppdage. De kan på denne måten ta fra oss makt og frihet. Ved at medie verden har fått så sterk definisjonsmakt i vårt samfunn fremmer det idealer som ofte ikke er realistiske for folk flest. De marginale, de som er annerledes og skiller seg ut blir i medienes fremstilling usynliggjort. Vi kan jage etter kroppslige idealer, glamour og luksus og sitte igjen med følelsen av å ikke være gode nok, å ikke få til det «alle» andre får til. I denne sammenheng sammenligner vi oss med «alle andre», og glemmer at de er retusjert inn i et riktig bilde av media (Okkenhaug, 2009). Med bakgrunn i en systemisk tenkning, hvor man vektlegger en handlings sirkularitet, at vi alle blir påvirket av den eller de andre de er i interaksjon med, er det viktig å se på klienters vansker i lys av vår tids samfunn (Hårtveit og Jensen, 2008). Jeg tenker at man som systemisk familieterapeut kan være med å bidra til at mennesker kan få hjelp med å finne alternative måter å se virkeligheten på.

I den førmoderne tiden vektla man lydighet og autoriteter. Man så på skam som et utspring fra kirken og presteskapet. På denne tiden ble det ansett som en god egenskap å kunne skamme seg, da det i stor grad var kirken som hadde kontroll over og laget føringer for hva som var den tids diskurser om skam. Det hevdes at kjennetegn ved vår tid er at skammen oppløses.

En av mine informanter sa dette:

«B4: Vi snakker om skam som noe negativt. Det er paradoksalt. For på en måte skal allting være så åpent og fritt, samtidig så opplever man at det er mye skam og at samfunnet nå er mer på individnivå og du skal være veldig annerledes og du skal dyrke deg selv og tåle forskjellig, samtidig som verden ikke er så veldig smal, skammen kommer mye forttere inn da. Mer enn vi liker å tro kanskje. I den typen skam får vi et bilde av at vi tolerer mer og vi aksepterer mer, samtidig virker det som at veien er smalere siden flere faller utenfor. Jeg tror det har en sammenheng. Det å ikke skulle mestre, det å ikke skulle klare det med skam».

Slik jeg tolker mine informanter stemmer det ikke at selv om ting er åpent og fritt, lever vi ikke i et samfunn hvor skammen er oppløst, men at den i større grad er på individnivå og at dette er med på å gjøre skammen vanskeligere å oppdage og vanskeligere å bære.

En av mine informanter hevder at skammen har gått fra en kollektiv skam til en mer individuell skam som et resultat av vår mobilitet. Videre sier hun at det at vi er plassert ut fra vår opprinnelige sammenheng gjør at vi bærer på skammen alene. En annen informant sier at det var mer skam før, da vi nå lever i et samfunn som tåler det meste. Skårderud(1999) hevder at skammen ikke er forsvunnet i det moderne samfunnet, men at vi har mistet språket om skammen. Ved at vi mister språket om den, blir den tausere og mer ensom.

6.2 Den nådeløse skammen

«Skamma er vondare enn noko anna vondt»

-Olav Duun-

Den nådeløse skammen blir omtalt som «blikkets sykdom». Den kjennetegnes ved at den pasifiserer og skjuler seg i selvforakt. En slik skam vil medføre at søkelyset blir rettet mot selvet og den vil resultere i at man får følelsen av at man ikke strekker til. I ytterste konsekvens kan den nådeløse skammen føre til suicidalitet, da man tenker at man gjør andre rundt seg en tjeneste ved å dø (Okkenhaug, 2009). To av mine informanter snakket frem skam som en farlig følelse som er destruktiv og ensomt for den som bærer på den.

En informant sa det slik

B22: «Man er alene om skam, man er ensom. For man lekker det ikke ut noe sted. Og da skaper man et ensomt rom i det. Man blir ensom».

En annen informant sa det slik:

R2: Skam er en uutholdelig følelse som de kanskje ikke vet hvor kommer fra eller de ikke vet hva de skal gjøre med den. Jeg tenker den er farlig i forhold til det med selvskading, selvmord, selvmordstanker, selvmords planer, nettopp fordi man ikke har plassert den eller tematisert den.

Skammen ble av mine informanter omtalt som en følelse man ikke kan stå ved og at skamfølelsen fremtrer når det bildet man har av seg selv blir forstyrret. En konsekvens av dette ville da ifølge mine informanter være at det bilde man ønsker å ha av seg selv og det bilde av hva man skal klare blir forstyrret. I følge Benum (m.fl., 2013) handler skam om at man ser på seg selv som avvikende fra en gitt norm. Denne normen kan være krav som er definert av seg selv eller av andre. Skårderud (1999) sier at skamfølelsen i stor grad går ut ifra de forestillingene man har om hva andre tenker om seg selv. Det å ikke bli møtt kan i seg selv skape skam. Vi søker aksept, og i fraværet av aksepten kommer egen dom om at «jeg er ikke god nok». En informant beskrev det slik: *R8:» Skam er den følelsen man ikke kan stå ved som er i fryktelig konflikt med deg selv som person. Og med det du vil stå for og med det bilde man vil ha av seg selv og det man skal klare. Så tenker jeg at skam er det som river ned det bildet og forkludrer det bildet. –Ja en sånn fryktelig, fryktelig følelse».*

Hun vektla det å tematisere skam på en ordentlig måte som særlig viktig. For at familieterapeuter skal kunne tematisere skam er det viktig at vi kjenner tiden vi lever i. Mye av vår samhandling, våre følelser og vår tenkning er et resultat av de diskurser vi lever i. I følge Øfsti (2010) vil de diskurser vi til enhver tid lever i påvirke hvordan vi er som terapeuter og hvordan vi driver terapi. I følge Hårtveit og Jensen (2008) er det i språket mening dannes. I terapi jobber vi hovedsakelig med ord og med pauser. Det er da viktig at vi som terapeuter er bevisste at språk er med på å definere hvem vi er og hva vi mener. Innenfor den systemiske tenkningen har språket en stor betydning. Øfsti (2010) påpeker at det derfor er viktig at vi familieterapeuter reflekterer over hva språk er og hvordan vi bruker det. Videre sier hun at terapi er hjelp til å korrigere og tilpasse seg de normene vi til enhver tid lever under. Vi som terapeuter har i terapirommet mulighet til å dekonstruere hva klienter kan føle og hvordan man skal sørge over tap. Anderson (2003) mener at betydningen først skapes i samtalen. Etter

at man har tematisert skam mente mine informanter at det er viktig å snakke om skammen og gjøre den mer håndterlig. Hun sa det på denne måten:

Rød 3: Man må dele det opp i noe som blir håndterlig og fortsatt bære det med seg.

Innenfor systemisk tenkning er det mange forskjellige metoder og verktøy. En metode som kan hjelpe til med å dele opp og skape en mer håndterlig historie for klienten er narrativ teori. Innenfor narrativ teori ønsker man å bryte ned og blottstille et makthierarki. I denne sammenheng kan man se på samfunnets normer og skam som makt. Gjennom narrativ terapi vil man som terapeut utforske den maktutøvende stemmen i den aktuelle historien gjennom en nysgjerrig og fordomsfri samtale. Den narrative tradisjonen har fokus på å dekonstruere og eksternalisere historier som er destruktive for den som bærer på den (Lundby, 2009). En narrativ terapeut vil også ha fokus på unntakene i en historie, slik at man kan se på det som ikke bekrefter den problemfylte historien. På en slik måte kan terapeuten hjelpe klienten med å konstruere en ny og mer hensiktsmessig historie som er lettere å bære med seg (Ibid). I følge Skårderud (1999) handler behandlingen av skam om å omsette skamfølelsen til ord. Han sier videre at ord i seg selv ikke er nok, men at man som terapeut også må vise til handling, at vi som terapeuter må fortsette og fortsette samtalen. At vi som terapeuter ikke gir opp og ikke gir etter for skammen.

6.3 Skam må snakkes frem

«Skam skaper dyktige maskører» - Jo Nesbø

Mine informanter vektlegger at skam må tematiseres og snakkes frem. De sier at først når den er tematisert, kan man jobbe med å gjøre den mindre. De snakker frem skammen som nådeløs og destruktiv for den som bærer på den. De er alle opptatt av å gi klientene rom hvor de kan begynne å trene på å snakke om skammen. At vi som terapeuter kan gi klienter befrielse fra skam gjennom ord.

En informant sa det på denne måten:

«B11. Jeg må som terapeut tåle pasientenes historier. Jeg får noen ganger en følelse av at de tester, at de gir deg litt av historien for å se om du tåler historien som de har gått og båret på. Og jeg tenker at det er en måte å tåle det. Tåle de ulike historiene. Tåle de ulike historiene pasienten har. Og tørre å stille spørsmål. Tørre å utforske de historiene. Man må tørre å snakke om den rosa elefanten som man kan kalle skam noen ganger. Som alle ser og alle kjenner på, men ingen tør å ta tak i det»

I følge Farstad (2011) er det viktig å møte klienter som strever med skamproblematikk på en empatisk og imøtekommende måte. Som terapeut er det viktig å ha fokus på en tett relasjon som oppleves som tillitsfull og trygghetsskapende. Videre sier hun at vi må være bevisste på at maktforholdet i terapi er skjevt og at vi derfor må være nøye med å kommunisere likeverd. Dette kan vi kommunisere ved hjelp av språket. Skårderud fremhever viktigheten ved å ha et økende fokus på forståelsen av skam og gjenkjennelsen av skam. Ved å ha et slikt økende fokus kan man endre det terapeutiske arbeidet.

Jeg oppfatter det slik at mine informanter også er opptatt av dette.

En informant sa det slik:

«B11...Du tar hull på det. Det er ikke alle disse intervensjonene, snakke om det. For noen så forandrer det mye. Bare man begynner å snakke om det så forandrer mye seg, mer enn man hadde tenkt. Det handler om å sette lys på det og snakke om skammen. Jeg gir dem et rom hvor de kan begynne å trene på å snakke om skammen. Det at ord skaper virkelighet».

En av informantene var opptatt av at man som må terapeut må tørre å åpne opp og snakke om det som ingen tør å snakke om. Skårderud sier at ved å ha økende fokus på forståelsen av skam kan vi som terapeuter være med på å endre det terapeutiske arbeidet. Skam byr på utfordringer i den terapeutiske aktiviteten da skammens natur er å være taus. Som terapeut er det derfor viktig å skape et godt språk om skammen. Videre sier han at hvis klientene skal dele sin skam gjennom språket forutsetter dette tid. Tid til å etablere tillit og trygghet på at skamhistorien vil bli tatt imot av terapeuten. Skårderud bruker begreper som takt og tone og forsiktighet og respekt som sentrale begreper i forhold til det man kaller de uspesifikke virksomme faktorene i terapi. Han poengterer at terapi i seg selv er en skamsituasjon. Det er en situasjon hvor klienten skal blottstille seg, mens terapeuten får lov til å være stille med sin skam. En av mine informanter påpeker også at det er viktig at vi som terapeuter er bevisst vår egen skam og påser at vi ikke overfører den til våre klienter.

G7: Man må som terapeut være klar over egne forestillinger om skam som man påfører folk. Man leser det inn i folk, det klinger i deg selv. Og da blir man bare der. Mens det er kunsten føler jeg. Å høre det å greie å overlate det til klienten liksom. Hva er det som er vanskelig her? Det må man ha litt øvelse for, å ikke smatte for mye liksom når du hører det du selv tenker er skammelig.

Jeg opplever at mine informanters tolkning av begrepet skam er relativt åpent. Og slik skambegrepet blir omtalt i dag så ligger det en åpen tolkning av begrepet skam. Hvis jeg spør om en forsamling kan se for seg fargen svart, vil alle kunne se for seg fargen svart. Hvis jeg ber den samme forsamlingen om å beskrive skam vil det komme frem mange ord fordi det ikke er et bearbeidet begrep i språket vårt eller i litteratur. Jeg tenker at det her ligger en åpning for videre forskning som kan føre til ytterligere tydeliggjøring og definering av skambegrepet.

6.4 Skam som nyttig

«Du skal ikke skamme deg over at du er et menneske. Og du skal ikke skamme deg over at du er det mennesket du er». – Karsten Isaksen

Mine informanter er samstemte i at skam er en følelse som hjelper til med å regulere oss, og at den kan være bra for oss. Vi som mennesker har behov for den reguleringen skamfølelsen gir. De sier videre at den er knyttet til vår samvittighet og det verdisynet vi alle har. En informant beskrev det slik:

B14: Skam kan være med på å gjøre en endring. At den skammen du bærer på vil du gjøre noe med fordi den tynger deg. Og for å gjøre det må du gjøre en endring i livet ditt som får bedre konsekvenser for flere. For eksempel å slutte å ruse seg. Da tenker jeg at skammen i den sammenhengen kan være nyttig. At skammen er på en måte større enn selvbildet. At hvis du ikke vil tilbake et sted. Eks i AA så er det: skriv ned de fem verste episodene dine. Og når du har mest lyst til å drikke, tar du de frem og ser på dem. Da tenker jeg at det kan være nyttig. Både personlig og faglig. Det å skulle endre seg selv der man ikke er fornøyd, er skam et element som kan være til hjelp.

I følge Wyller (2002:17) er det viktig å kunne skamme seg når skammen rammer den som tar verdighet fra andre og reduserer deres mulighet for selvrealisering og frihet. En slik form for skam blir ofte omtalt som diskresjonsskam. En sunn skam hjelper oss med å gjøre ting som ikke er bra for oss selv, eller for andre rundt oss. Den hjelper oss til å handle ut ifra respekt ifra andre (Farstad, 2011).

Et eksempel på hvordan skam kan være nyttig i terapi ble beskrevet av en av mine informanter på denne måten.

R3: Jeg tenker at skam kan være nyttig for par hvor det er begått krenkelse på noe vis. Enten det er utroskap, økonomisk utroskap, seksuelt utroskap, eller vold. Men jeg tenker at det kan være nyttig at vi kan tematisere, gjøre skyld om til skam eller ansvar og at man kan få lov til å

sammen med partneren sin å komme inn på det følelsesbegrepet. Skamfølelsen over å ha krenket. Da tenker jeg at det kan være nyttig og at det blir lettere for den som tar imot.

Jeg forstår det slik at terapeuten opplever det nyttig å plassere skammen hos den som har begått krenkelsen og at den da kan være til hjelp i det terapeutiske arbeidet.

Jeg spurte mine informanter om de selv hadde opplevd skam som nyttig i eget liv. På det svarte de litt forskjellig. En av informantene sa dette:

B13: humrer litt og sier: Det første jeg tenkte var at det skal jeg ikke fortelle om.

En annen informant svarte dette:

G11; Når du spør meg det spørsmålet om et eksempel som kan beskrive skam som nyttig. Så finner jeg et ufarlig eksempel. Enda jeg vet at inni meg så kunne jeg ha funnet ti eksempler som var virkelig skumle. Men det ville jeg ikke gjort altså. Fordi jeg gjerne vil at du skal ha et godt bilde av meg, vett, ikke sant? Jeg vil at du skal se på meg som en hyggelig og pålitelig fyr og alt mulig sånt. Man vil ikke bli avslørt som noe man ikke presenterer seg som. Det som gir skam er jo avvikene. Selvfølgelig og det betyr jo på en måte at jo penere man maler seg selv dess verre blir det liksom.

Familieterapeuter har selv historier som de kjenner igjen som skambelagte. Selv en familieterapeut skanner sin egen skam før han forteller om det. Hva står på spill? Når andre menneskers konstruksjoner om deg selv som blir satt på spill. Da er det vanskelig å være ærlig, også for familieterapeuter. Mine informanter leter frem den «riktige» skamhistoriene som ikke forstyrrer det bilde de ønsker å gi av seg selv. Skam må bli språksatt forteller mine informanter samtidig som de filtrerer selv. Dette viser meg gode eksempler på at skammens natur er å være taus. Vi ønsker ikke å dele skammen vår. De ønsker ikke selv å snakke frem sin skam. Jeg tenker at dette er et paradoks. Jeg undrer meg over hva som er en sosialt akseptert skam, og hvem definerer den? Er familieterapeuter med på å sette denne diskursen? Kanskje klienter også prøver seg frem i terapirommet og forteller om en sosialt akseptert skam for å utforske hvilken skam terapeuten klarer å ta imot. «Vi som terapeuter kan, om vi orker, slippe marginale stemmer til, for å skrive mennesker inn i et fellesskap. De marginale stemmene er ikke ekstreme. De legger seg tett opp til det normale, for å bli akseptert, og anerkjent. Som en lillesøster som vil bli hørt. Eller en gråtone som vil bli sett (Øfsti, 2010:129)». Jeg tenker at det er viktig at vi som terapeuter må åpne opp for å være klar over at skamfølelsens vesen fører til tilbaketrekning. Og jeg undrer meg videre over at det kanskje

er mange som trenger og ønsker terapi unngår å oppsøke terapi i frykt fordi det er så vondt og utleverende.

6.5 Jeg tror ikke jeg snakker om det, men jeg tror jeg snakker om det allikevel.

.....*Jeg er spent fast mellom motsetninger og kan ikke røre meg;*

I disse motsetninger har jeg vært fra første stund – Franz Kafka

Alle informantene snakker frem skam som et aktivt begrep, men de hevder at vi i liten grad har det med oss i språket. Da informantene språksatte ordet skam kom det frem at de hadde graderinger av skam. Eksempler på dette var ord som «skamløs», «en stille skam», «små skammer», og «vonde skammer». De var alle opptatt av at når man snakker om skam snakker man om den som noe negativt. Informantene ga uttrykk for at ordet skam i liten grad er med oss i språket.

En informant sa det slik:

G8: Ordet skam finnes jo i ordboka, men det finnes ikke i bruk. Du kan gå på internett. Søk på skam, du finner ikke mye altså. Søk i alle mailene jeg har sendt i hele mitt liv. Jeg tror ikke du finner ordet skam en gang. Les fem romaner, moderne romaner. Jeg tipper du ikke finner ordet skam i en eneste en. Kanskje? Det er bare sånn det. Og det var ikke sånn før. Og der har det skjedd en forandring. Og hva er det som gjør at vi liksom må ha vekk det der?

En annen informant sa det på denne måten:

R1: Jeg vet ikke om vi snakker om skam i dag. Skam blir sjelden tematisert.

En tredje informant sa det slik:

B4: Jeg tror ikke jeg snakker om det, men jeg tror jeg snakker om det allikevel.

I følge Tom Andersen kan terapi være mer enn ord. Han vektlegger at man som terapeut må være opptatt av det nonverbale språket til klienten og ha en nysgjerrig og åpen tilnærming. At man som terapeut må være klar over at klienten vil iaktta deg for hele tiden å vurdere om dette er en person man kan åpne opp de lukkede rom for. På bakgrunn av hva jeg har forstått om skam i terapi tenker jeg at Tom Andresen sin terapeutiske tilnærming vil være hensiktsmessig når man jobber med skam i terapirommet. Skårderud (I Wyller, 2002) vektlegger viktigheten av terapeutens tålmodighet og langsomhet i arbeidet med skam i terapi. Han sier at hvis klienten skal dele sin skam gjennom språket forutsetter dette tid til å etablere

tillit og trygghet. Slik at klienten er sikker på at de vanskelige historiene vil bli tatt godt imot av terapeuten. Jeg velger å avslutte diskusjonen med å sitere Øfsti fordi det ikke lar seg sitere eller oppsummere, Hun sier følgende om det å relatere seg til den andre i terapi på denne måten.

Å tune seg inn på en ikke – sensurerende kanal som terapeut er å stille seg inn på en lyttefrekvens som søker det som vanligvis ikke er lett å uttrykke. En fortelling kan ha mange lag, og vi må slippe til en stillhet som kan gi språk til det man nesten ikke tror man hører, uten å lage ord for å korrigere. Av og til har vi behov for å komme til orde med vårt. Det trenger ikke være dramatiske hemmeligheter, det kan være en ytring om å kjenne seg alene i familien, til tross for både mann og barn. Mennesker bruker terapirommet til å forme seg selv, skape seg en fortelling om seg selv i dialogen med noe annet, slik at noe uventet kan dukke opp (Øfsti, 2012:129).

Slik oppsummerer hun kort hvordan man bør møte mennesker som bærer på skam, en følelse det ikke er lett å uttrykke for klienten eller å oppfatte for terapeuten. Gjennom å klientene møte på en empatisk og imøtekommende måte, vil vi som terapeuter kunne hjelpe bidra til å forløse dem fra skam.

7.0 Avslutning og Konklusjon

Denne undersøkelsen har belyst et lite utdrag av familieterapeuters tanker om skam i vår tid. Dette ble belyst ved hjelp av underspørsmålene:

- Er det slik at ordet skam er i ferd med å forsvinne fra vårt hverdagsspråk?
- Bruker vi andre begreper for det som tidligere har vært dekket av ordet skam?
- Hvilken funksjon mener erfarne familieterapeuter at skam har?
- Hvordan bør vi som familieterapeuter møte klienter som strever med skam?

Utgangspunktet for denne forskningen var at jeg lenge har vært fascinert av og nysgjerrig på fenomenet skam. Denne studien har vist meg at skam er et komplekst og komplisert fenomen. Jeg hadde innledningsvis en hypotese om at skam var et glemt begrep og at familieterapeuter i liten grad var opptatt av i terapi. Svakheter ved denne studien er at den representerer et lite utvalg, da jeg bare har tre informanter. Oppgaven er et lite format og det er lite materiale. Jeg ser at jeg kunne valgt å løse denne oppgaven på mange måter og at jeg da kanskje ville ha kommet frem til andre funn. Men som noen har sagt før meg: det er mange veier til Rom. Og mine funn er resultater av de valgene jeg har tatt underveis i prosessen. Jeg har gjennom å skrive denne oppgaven ikke blitt mindre nysgjerrig på temaet skam, men kanskje blitt litt

klokere. Jeg opplever at mine informanter sier at skam er høyst tilstedeværende i vår tid, i oss mennesker og i terapirommet. Jeg tenker at det er hensiktsmessig at vi som terapeuter kjenner til skambegrepet og skammens natur når den viser seg å være så tilstedeværende i terapirommet. Skam er et tema man kan forske mer og dypere på, også innenfor familierapifeltet.

Gjennom mine funn ser jeg at familierapeuter har mange tanker om temaet skam og at de i stor grad opplever skamfølelse som farlig for den som bærer på det.

Funnene i min studie viser at familierapeuter i sin praksis møter mennesker som bærer på skam og at det er et komplekst tema å begi seg inn på som terapeut. Eksempler på hva man tidligere kjente igjen som skambelagte temaer kunne være homofili, skilsmisse, aleneforeldre, selvmord og dødfødsel hvor man ble begravet utenfor kirkegården. Ingen av disse temaene ble snakket frem som skam i vår tid. Alle var plaget av skam før, fordi alle var plaget av lyst. Nå er det mer individuelt hvor skammen treffer. Skam i vår tid blir snakket frem som noe negativt og belastende for den som bærer det. I vår tid skal vi leve ut vårt potensiale, ta vare på sin kropp, ta vare på seg selv, utnytte sine ressurser og leve opp til de forventninger som er gitt. Skam går ikke på handling, men på egen identitet fordi den røkter ved eget verdisyn og egen identitet. Det fremstår som et paradoks i vårt samfunn at dette skal være ting som fremmer skam, da det nå skal være så åpent og fritt. Skam i vår tid er stilltiende og kommer ovenfra, fra media, facebook, og instagram i en pen innpakning. Man blir ikke målt på hvem man er, men på en iscenesettelse: at man er en god mor, spiser og baker muffins, trener hardt og har god sex. Alt skal lykkes. Vi velger og vi iscenesetter. Man kan ha sex på tv, og stille opp som mann utkledd som dame i tv program, men man kan bli lammet av skam over å være overvektig. Et av funnene i undersøkelsen viser at ting som før var skam er ikke skam lenger. Det som ble kjennetegnet som skam tidligere ble ikke snakket frem som skam under intervjuene. Det kom også frem at skammen ikke er borte, men at den har endret form. Skam i vår tid er noe man i hovedsakelig bærer på alene, da dette er skammens natur. En ting som tydelig snakkes frem er at det oppleves som at mye står på spill hvis det skamfulle skulle bli oppdaget for den som bærer på skam.

Mine informanter skriver skam frem som noe farlig. Den opptrer nådeløst og kan i verstefall være livsfarlig hvis den får stå alene.

Skam kan gjenkjennes eksempelvis gjennom selvskading, spiseforstyrrelser og selvmord. Det kommer frem i mine funn at skam er en uutholdelig følelse som er farlig fordi man ikke har

tematisert den. Den forstyrrer de konstruksjoner du har om deg selv og ditt selvilde. Som familieterapeut må man tematisere skammen. Det er hvordan man bruker språket som med på å avgjøre. Skammen må snakkes frem og dekonstrueres, slik at den blir mer håndterlig. På den måten kan klienten bære med seg historien sin videre og se på den på en annen måte. Derfor er det veldig viktig at familieterapeuter tør å spørre de vanskelige spørsmålene og tåler å høre de vanskelige historiene. Det som blir snakket frem i språket blir. Skam kommer frem hvis vi snakker det frem.

Et av funnene i min undersøkelse er at skam også er nyttig. Det er en følelse som regulerer oss og i passe mengde er den nyttig og viktig. Vi mennesker har behov for den reguleringen skam gir. Den kan hjelpe oss til å ivareta samvittigheten vår og det verdisynet vi har. Skam kan være et hjelpemiddel for å holde oss på den «rette sti». Den kan være et godt verktøy hvis den brukes riktig, for eksempel i rusbehandling.

Mine funn kan indikere at ved å løfte opp temaet skam kan dette medføre at temaet blir aktualisert hos terapeuten. Ved starten av intervjuene snakket informantene frem skam som noe de ikke snakket så mye om, men i løpet av intervjuet så ble det snakket frem allikevel. Dette sier meg at vi må snakke om skam og hjelpe terapeuter og klienter til å få et språk om skammen.

Skam blir snakket frem som noe vi i aller høyeste grad har i livene våre og i liten grad i språket vårt. Vi som familieterapeuter må hjelpe våre klienter til å sette ord på sin skam. Og for å gjøre det må vi finne vårt eget skamspråk.

8.0 Litteraturliste

Andersen, T. (2005). *Reflekterende prosesser. Samtaler og samtaler om samtalene*. 3. utg. København: Dansk Psykologisk Forlag.

Anderson, H. (2003). *Samtale, språk og terapi*. Hans Reitzels forlag. København.

Benum, K. Axelsen Dalsgaard, E. Hartmann, E.(2013). *God psykoterapi et integrativt perspektiv*. Pax forlag.

Farstad, M. (2011) *Skammens spor. Avtrykk i identitet og relasjoner*. Conflux forlag, Oslo.

Frønes, I. (2002). *Skam, skyld og ære i det moderne*. I: Wyller, Trygve. *Skam*. (2002). *Perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne*. Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS.

Dallos, R. & Draper, R. (2007). *Familieterapi. Systemisk teori og praksis*. København: Hans Reitzels Forlag.

Dallos, R. and Vetere, H.(2005) *Researching Psychotherapy and Counselling*. England. Open University Press

Duun, Olav. (2013). *Mennesket og maktene*.1. utg. Aschehoug

Hertz, S. (2011). *Barne- og ungdomspsykiatri - nye perspektiver og uante muligheter*. Gyldendal Norsk Forlag AS, Oslo.

Hårtveit, H. og Jensen, P. (2004). *Familien – pluss èn. Innføring i familieterapi*. 2. utg. Oslo: Universitetsforlaget.

Jensen, P. (2009). *Ansikt til ansikt. Kommunikasjons og familieperspektivet i helse- og sosialarbeid*. 2. utg. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Jensen, P. (2006). *Hvordan kan "den store psykoterapidebatten" påvirke forståelsen av familieterapiforskning: hvilken terapeut har det beste tilbudet til hvilken klient?* I: Fokus på familien, 34 (2), s.91-106.

Jensen, P. og Ulleberg, I. (2011) *Mellom ordene*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Jensen, A.F *Mellom ting*. (2005). Foucaults filosofi. Fredriksberg. Det lille forlag.

Kafka, F. (1953- 1991). *Brevet til faren*. Oslo: Cappelen

Kvale, S. og Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Gyldendal Norsk Forlag.

Kvarv, S (2010). *Vitenskapsteori – tradisjoner, posisjoner og diskusjoner*. Novus Forlag. Oslo

Lewis, Helen B.(1971). *Shame and guilt in neurosis*. International Universities Press. New York.

Lundby, Geir (red.) (2009). *Terapi som samarbeid om narrativ praksis*. Pax forlag 2009.

Malterud, K.(2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning*. 3 utg. Oslo: Universitetsforlaget

Nesbø, J. (2008). *Kakkerlakkene*.1 utg.Aschehoug

Okkenhaug, Berit. *Når jeg skjuler mitt ansikt. Perspektiver på skam*. Verbum Forlag, 2009.

Schødt, B og Egeland T. A. (1991) *Fra systemteori til familieterapi*. Tano AS

Schei, E.(2006). «Skam i pasientrollen», i *skam i det medisinske rom* (ss 15- 30). Gyldendal Norsk Forlag AS.

Skårderud, Finn. (1999). *Uro en reise i det moderne selvet*. H. Aschehoug & Co. (W. Nygaard).

Skårderud, F (2002). *Tapte ansikter*. I: Wyller, Trygve. *Skam*. (2002). *Perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne*. Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS.

Thagaard, T. (2011). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. 3. Utg. Bergen: Bokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Isaksen, K.(2014) *Tørk ikke tårer uten hansker*. Vårt Land 10.01.2014

White, Michael. *Narrativ teori*. (2006). Hans Reitzels Forlag, København.

Wyller, Trygve(2002). *Skam. Perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne*. Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS.

Yalom, Irvin D.(1997). *Kjærlighetens bøddel og andre terapeutiske fortellinger*.

Pax Forlag.

Øfsti, A. (2010). *Parterapi. Kjærlighet, intimitet og samliv i en brytningstid*. Oslo:
Universitetsforlaget.

Vedlegg 1.

Intervjuguide:

Problemstilling; Hva slags tanker har familieterapeuter om skam i vår tid?

Hva ønsker jeg som forsker å vite noe mer om:

Familieterapeuten som person

Familieterapeuten sine tanker om skam

Hva slags erfaringer familieterapeuten har med skam

Kjønn:

Alder:

Formell bakgrunn:

1. Etter å ha hørt hva min problemstilling er – Har du gjort deg noen tanker om temaet og intervjuet som du vil dele?

2 Hvordan tenker du at vi snakker om skam i dag? –

3 Hvordan tenker du at skam opptrer i dag?

4 hvordan kjenner du igjen skam?

5. Hvordan bør som som terapeut håndtere skam?

6. Har du noen erfaringer hvor du har opplevd skam som nyttig? Kan du fortelle meg et slikt eksempel?

7. Hvilken funksjon tenker du at skammen har?

8. I hvilken grad mener du at dine personlige erfaringer med begrepet skam har eller har hatt innflytelse i forhold til hvordan du tenker om begrepet skam

9. Hvor sentralt tenker du det er at din egen historie er, men hensyn til ditt forhold til skam?

10. Hvordan snakker man om skam i vår tid? Er ordet borte fra vårt språk?

Vedlegg

«Hva slags tanker har familieterapeuter om skam i vår tid?»

Jeg heter Ann Veronika Strandås og jeg er student ved Diakonhjemmet i Oslo hvor jeg studerer til master i «familieterapi og systemisk praksis». Mitt forskningsprosjekt er den siste og avsluttende masteroppgaven innenfor utdanningen. I mitt forskningsprosjekt ønsker jeg å se nærmere på hva familieterapeuter tenker om skam i vår tid. Formålet med prosjektet er å tilegne meg kunnskap om forskning som metode, og å tilegne meg mer kunnskap om temaet skam.

Jeg vil foreta intervjuer med 4 ulike informanter og jeg ønsker å ta opp samtalene på lydbånd. Dette gjør jeg slik at jeg senere kan lytte på intervjuet og transkribere alt vi har sagt ned på papir. Dette gjør jeg som en del av forskningsprosessen og for at materialet skal bli tydeligere for meg og for forskningens del. Jeg vil anonymisere alt av materiale som blir produsert, og materialet vil kun bli benyttet i min Masteroppgave. Etter endt forskningsprosjekt vil jeg destruere alle lydopptak og skriftlig materiale. Alle opplysninger du deler med meg vil jeg anonymisere i min masteroppgave. Dersom du vil trekke deg fra mitt forskningsprosjekt står du fritt til å gjøre det, når som helst i prosessen.

Jeg håper at du vil dele dine tanker, refleksjoner og erfaringer innenfor temaet jeg ønsker å se nærmere på.

Har du flere spørsmål eller kommentarer til mitt forskningsprosjekt?

Ta gjerne direkte kontakt med meg på telefon 928 99 683 eller på epost:

astrandaas@hotmail.com

Med vennlig hilsen

Ann Veronika Strandås

